

ATREYA

PRANA

O Segredo da Cura Pela Yoga



Pensamento

Atreya

PRANA

O Segredo da Cura Pela Yoga

Tradução
PEDRO S. DANTAS JR.



EDITORA PENSAMENTO
São Paulo

Título do original: *Prana*
The Secret of Yogic Healing

Copyright © 1996 Atreya.
Publicado originalmente por Samuel Weiser, Inc., York Beach, ME – USA.

Edição
1-2-3-4-5-6-7-8-9

Ano
98-99-00

Direitos de tradução para a língua portuguesa
adquiridos com exclusividade pela
EDITORA PENSAMENTO LTDA.
Rua Dr. Mário Vicente, 374 — 04270-000 — São Paulo, SP
Fone: 272-1399 — Fax: 272-4770
E-MAIL: pensamento@snet.com.br
<http://www.pensamento-cultrix.com.br>
que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Impresso em nossas oficinas gráficas.

PARA SRI H.W.L. POONJAJI

O eu é o que você é. Você é Aquela
Entidade insondável na qual surgem
a experiência e os conceitos.
O eu é o Momento
Que não tem chegada ou partida.
É o Coração, o Atman, o Vazio.
Brilha para si mesmo, por si e em si mesmo.
O eu é a origem do sopro da vida,
Não é necessário procurá-lo, ELE ESTA AQUI.
Você é Aquilo por meio do qual você empreenderia
sua busca.
Você é aquilo que você busca!
E Isso é Tudo o que existe.
Apenas o eu existe.

— H.W.L. Poonja
A Verdade É.

SUMÁRIO

Lista de Tabelas	6
Lista de Figuras	7
AGRADECIMENTOS	8
PRÓLOGO	9
INTRODUÇÃO	12
CAPÍTULO 1 - O QUE É PRANA?	15
A RELAÇÃO ENTRE O PRANA E A MENTE	17
CAPÍTULO 2 - OS CORPOS HUMANOS	18
CAPÍTULO 3 - COMO ATUA A MEDICINA ENERGÉTICA	22
CAPÍTULO 4 - COMO AUMENTAR A SENSIBILIDADE DAS MÃOS	24
CAPÍTULO 5 - MAPEAMENTO OU EXPLORAÇÃO	27
CAPÍTULO 6 - LIMPEZA ENERGÉTICA OU VARREDURA	30
ELIMINAÇÃO DO MATERIAL ETÉRICO NEGATIVO	30
COMO FAZER A LIMPEZA ENERGÉTICA DA ÁREA DE TRABALHO	32
COMO FAZER A LIMPEZA ENERGÉTICA EM SI MESMO	32
CAPÍTULO 7 - COMO ENERGIZAR COM PRANA	34
MÉTODO DA CONCENTRAÇÃO DA ATENÇÃO PARA ABSORVER E PROJETAR O PRANA	34
MÉTODO DE RESPIRAÇÃO PARA ABSORVER E PROJETAR O PRANA	34
COMO ENERGIZAR <i>OS OUTROS</i>	36
CAPÍTULO 8 - O PRANA NO CORPO FÍSICO	37
COMO USAR O PRANA NO CORPO FÍSICO	39
ETAPAS DO TRATAMENTO DO CORPO FÍSICO	40
PARTE FRONTAL DO CORPO	41
NAS COSTAS	43
SUGESTÕES PARA UMA CURA EFICAZ	45
CAPÍTULO 9 - A KUNDALINI	46
CAPÍTULO 10 - O QUE É UM CHAKRA?	47
OS SISTEMAS DE CHAKRAS	47
OS CHAKRAS NO NÍVEL FÍSICO	48
OS CHAKRAS NO NÍVEL PSICOLÓGICO	53
PRIMEIRO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS — SUPRA-RENAIS, TESTÍCULOS	54
SEGUNDO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS — OVÁRIOS E TESTÍCULOS	54
TERCEIRO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS SUPRA-RENAIS, BAÇO, PÂNCREAS	54
QUARTO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS — TIMO	55
QUINTO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS — TIREÓIDE, PARATIREÓIDE	55
SEXTO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS — PINEAL, PITUITÁRIA	55
SÉTIMO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS PITUITÁRIA, PINEAL	56
CAPÍTULO 11 - O PRANA NO SEGUNDO CORPO	57
DESCRIÇÃO DO SEGUNDO CORPO	57
APLICAÇÃO DO PRANA NO SEGUNDO CORPO	57
OS CHAKRAS NO SEGUNDO CORPO	61
O TRATAMENTO DO SEGUNDO CORPO	62
PARTE DA FRENTE DO CORPO	62
PARTE DE TRÁS DO CORPO	63
CAPÍTULO 12 - O PRANA NO TERCEIRO CORPO	64
DESCRIÇÃO DO TERCEIRO CORPO	64
APLICAÇÃO DO PRANA NO TERCEIRO CORPO	65
OS CHAKRAS NO TERCEIRO CORPO	66
O TRATAMENTO DO TERCEIRO CORPO	67
PARTE DA FRENTE DO CORPO	67
PARTE DE TRÁS DO CORPO	68
CAPÍTULO 13 - O PRANA NO QUARTO CORPO	69
A PSICOTERAPIA ENERGÉTICA	69
A ABORDAGEM DIRETA DO PRANA	70
A CURA COM AMOR	71
CAPÍTULO 14 - PERGUNTAS E RESPOSTAS	73
SEM O AGENTE DE CURA; SEM NENHUMA INTENÇÃO	75
NENHUM MÉTODO; NENHUMA IDÉIA PRECONCEBIDA	75
CAPÍTULO 15 - TRATAMENTOS PRÂNICOS	77
ALIMENTAÇÃO	77

RESFRIADO COMUM.....	78
BRONQUITE E RESFRIADO COM TOSSE.....	78
DORES DE CABEÇA.....	79
FEBRE E GRIPE.....	80
DORES E PROBLEMAS NO PESCOÇO E NOS OMBROS.....	80
ASMA.....	81
ECZEMAS E PROBLEMAS NA <i>PELE</i>	81
PROBLEMAS DIGESTIVOS.....	82
OBSERVAÇÕES FINAIS.....	83
CAPÍTULO 16 - MEDITAÇÕES E EXERCÍCIOS.....	85
A RESPIRAÇÃO PRÂNICA.....	85
EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A SENSIBILIDADE DAS MÃOS E DOS DEDOS.....	85
MEDITAÇÃO DO CORAÇÃO.....	86
AUTOCURA.....	87
GLOSSÁRIO.....	89
LEITURA RECOMENDADA.....	91
Livros a respeito de cura.....	91
Outras fontes valiosas.....	91
CONTRACAPA.....	Error! Bookmark not defined.

Lista de Tabelas

Tabela 1 — Chakras Principais Usados No Tratamento Terapêutico.....	51
Tabela 2 — Chakras Secundários Usados No Tratamento Terapêutico.....	52
Tabela 3 — Localização Tradicional Dos Chakras.....	52

Lista de Figuras

Figura 1 - Corte transversal dos corpos	19
Figura 2 - Os três corpos e os cinco invólucros da yoga	20
Figura 3 - Os sete corpos do sistema ocidental.	21
Figura 4 - Ativando o chakra da mão.....	25
Figura 5 - Exercício para aumentar a sensibilidade das mãos.	25
Figura 6 - Desenvolvendo a sensibilidade das mãos com a ajuda de um amigo.	25
Figura 7 - Prana movendo-se em circuito da esquerda para a direita.	26
Figura 8 - mapeamento ou exploração do corpo etérico.....	29
Figura 9 - Limpeza ou varredura do corpo etérico.....	30
Figura 10 - Autolimpeza — inspiração lenta.....	31
Figura 11 - Autolimpeza — expiração rápida.	31
Figura 12 - Autolimpeza — inspiração do prana do solo.	32
Figura 13 - Autolimpeza — Expiração rápida eliminando o material etérico.	32
Figura 14 - Respiração prânica ou respiração completa.	35
Figura 15 - Respiração prânica com as mãos.	35
Figura 16 - Exploração do circuito secundário.....	37
Figura 17 - Circuito primário.....	38
Figura 18 - Circuito secundário.....	38
Figura 19 - Soltar o pescoço.	40
Figura 20 - Diagrama prânico do pé.....	42
Figura 21 - Carregando o corpo com prana.	43
Figura 22 - Energizando e limpando a coluna.	44
Figura 23 - Relaxando e energizando a coluna.....	44
Figura 24 - Os chakras — Ocidente e Oriente.	49
Figura 25 - Chakras maiores e menores — sistema ocidental.	50
Figura 26 - Os chakras na tradição yogue.....	52
Figura 27 - O corpo etérico.	58
Figura 28 - Limpando o corpo etérico.	58
Figura 29 - Os chakras principais e os órgãos e partes do corpo que lhes são correspondentes.....	60
Figura 30 - . Fechando o corpo etérico.....	60
Figura 31 - Colocando a mão num chakra.	61
Figura 32 - Abrindo um chakra.....	61
Figura 33 - Localização dos chakras para tratamento de um resfriado.....	78
Figura 34 - Localização dos chakras para tratamento de um resfriado com bronquite e tosse.....	78
Figura 35 - Carregando o 6º chakra — na frente e atrás.	79
Figura 36 - Aumentando a sensibilidade dos dedos.	86
Figura 37 - Meditação do coração.	88

AGRADECIMENTOS

As citações que aparecem nos capítulos iniciais deste livro foram retiradas das seguintes fontes: *Astavakra Samhita*, traduzido por Swami Nityaswarupananda (Calcutá: Advaita Ashrama, 1990), p. 194 (147); *The Caraka Samhita*, traduzido por dr. Ram Sharma e dr. Bhagawan Dash (Varanasi, Índia: Chowkhamba Sanskrit Series, 1992), xxv.33 (127); *The Eight Upanishads*, traduzido por Swami Gambhirananda (Calcutá: Advaita Ashrama, 1992), vol.I, pp. 204-205 (32), p. 201 (37), vol. II, p. 439 (XIX), p. 436 (20); Dattatreya Avadhuta, *Avadhuta Gita*, traduzido por Swami Chetanananda (Calcutá: Advaita Ashrama, 1988), p. 76 (119), p. 97 (140); Paul Brunton, *Conscious Immortality: Conversations with Ramana Maharshi* (Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanashramam, 1984), p. 25 (53); Sri Nisargadatta Maharaj, *Consciousness and the Absolute*, editado por Jean Dunn (Durham: Acorn Press, 1994), p. 11 (1), p. 31 (13); Sri Nisargadatta Maharaj, *Prior to Consciousness*, editado por Jean Dunn (Durham: Acorn Press, 1985), p. 33 (55), p. 63 (80), p. 64 (98), p. 35 (110); Kavyakanta Ganapathi Muni, *Sri Ramana Gita* (Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanashramam, 1992), p. 51 v. 77 (7); Sri Sankaracarya, *Vivekacudamani*, traduzido por Swami Madhavananda (Calcutá: Advaita Ashrama, 1992), p. 31 (25); sir John Woodroffe, *The Serpent Power* (Madras: Ganesh & Co., 14ª edição, 1989), p. 74 citando The Kausitaki Upanishad 3.2 (16).

PRÓLOGO

Prana é a energia fundamental que vitaliza tudo no universo. É, em última análise, a energia da consciência propriamente dita, responsável por todos os movimentos neste mundo consciente. Todos os sistemas de medicina atuam por meio de algum aspecto do prana, ainda que não compreendam o que vem a ser isso. Apesar de não ser reconhecido pela medicina alopática como uma entidade em si mesma, ainda assim o prana afeta nossa vitalidade de diversas maneiras, as quais a medicina alopática descreve como circulação ou homeostase. Portanto, poderíamos dizer que toda cura é uma cura prânica.

Os sistemas naturalistas de medicina baseiam-se na compreensão da energia vital e de como mantê-la em equilíbrio. O próprio prana, que em sânscrito significa força vital, é a base do Ayurveda, sistema tradicional de cura natural originário da Índia. Ayurveda significa a ciência (*veda*) da vida (*ayur*). Ayur, vida, é ele mesmo um sinônimo de prana. O Ayurveda é uma medicina prânica; e todas as suas terapias baseiam-se num reconhecimento da energia vital e dos vários modos de equilibrá-la.

A cura prânica também está relacionada com o sistema da yoga. Esta não é apenas um sistema de exercícios, ou mesmo de meditação. É uma forma de trabalhar com as energias sutis do corpo e da mente, e a principal delas é o prana. A ciência yogue Pranayama e seus diversos exercícios de respiração baseiam-se na compreensão do prana e das maneiras de trabalhar com ele. Sem um desenvolvimento do prana não podemos avançar muito em qualquer caminho yogue, pois nos faltará a vitalidade necessária para percorrê-lo.

Os sistemas naturais de medicina utilizam diversas substâncias como veículos para o prana, tal como alimentos ou ervas. Essas substâncias são definidas energeticamente de acordo com sua capacidade de aquecer e de esfriar, ou de acordo com seus elementos constituintes e qualidades; ou seja, de acordo com o modo pelo qual elas afetam nosso prana. Tanto o Ayurveda quanto a medicina chinesa apresentam esses sistemas de classificação. Todas as diversas dietas e ervas recomendadas visam afetar a energia vital de maneira específica.

Quando procuramos um médico ou um agente de cura não é apenas *o que* eles nos receitam que nos ajuda. Antes de mais nada, reagimos à força de cura, ao prana ou à vitalidade, dos médicos. Podemos sentir essa força na forma pela qual eles nos falam ou nos tomam o pulso. Penetramos em sua aura de cura, no campo de seu prana. Se o terapeuta é amigável, gentil, confiante e sensível (ou seja, se ele vibra em seu prana), reagimos positivamente a ele e lhe seguimos as recomendações alegremente. Sem que haja alguma relação prânica com o terapeuta, o tratamento dificilmente trará um bom resultado.

Os sistemas de medicina natural empregam diversos métodos que trabalham com o prana, tais como acupuntura, trabalho corporal, ou Karma Pancha (práticas de purificação do Ayurveda). São casos nos quais lida-se com o prana de forma mais direta. O toque, propriamente dito, qualquer que seja, transmite o prana, pois o toque é a qualidade sensorial que se relaciona com o elemento ar, ao qual o prana ou a respiração estão ligados.

É possível, além do mais, usar o prana de forma direta, com objetivos de cura, seja em conjunto com outros veículos de prana, como os alimentos ou as ervas, ou sozinho. Podemos aprender a projetar a força do prana para curar a nós mesmos ou às outras pessoas. Existem inúmeras formas de trabalho direto com o prana, tais como o pranayama (exercícios de respiração). Pode-se projetar diretamente a energia da respiração, usando o poder da mente, em particular por meio da visualização. Onde quer que concentremos nossa atenção, estaremos também colocando algum aspecto de nosso prana ou vitalidade. Quanto maior nossa concentração, maior o poder do prana de que podemos dispor. Os terapeutas corporais sabem da importância de regular sua respiração, paralelamente ao tratamento do paciente, pois isso garante um fluxo mais positivo de energia de cura. Os terapeutas que trabalham com acupuntura e acupressão sabem da importância de colocar seu *chi* nesses pontos de acupuntura.

Nem sempre é fácil, entretanto, usar o prana para a cura. Para isso, é necessário que primeiramente se cultive o próprio prana, o que, por sua vez, requer disciplina física, mental e espiritual. Para influir

diretamente na energia vital de outra pessoa, precisamos estar seguros de que a nossa própria energia vital e as nossas motivações são puras. Nossa meta deve ser a de servir de veículo para o prana, não o de obter algum tipo de poder ou de nos glorificar como agentes de cura, e certamente não o de interferir no fluxo natural de energia vital do paciente, segundo nossos próprios conceitos ou desejos.

O Ayurveda recomenda uma dieta vegetariana para os que querem ser agentes de cura prânicos. Se comemos carne, estamos ingerindo a energia da morte que interferirá em nossa própria energia vital. Deveríamos também praticar *ahimsa*, ou não-violência, pois qualquer forma de violência torna nossa energia vital negativa.

Todas as doenças, quer sejam físicas ou mentais, refletem algum tipo de bloqueio na energia prânica. O resultado é a debilidade, a depressão e as emoções tumultuadas, todos eles sintomas de desequilíbrios prânicos. Por essa razão, qualquer doença pode ser tratada através do prana. Os terapeutas que podem dispor de um prana puro para transmitir a seus pacientes não precisam se preocupar com detalhes do diagnóstico. Projetando a

força prânica, eles podem atingir com precisão o âmago de todos os nossos problemas de saúde.

Há atualmente na Índia um novo movimento que, como parte de um renascimento da medicina natural, está ligando a cura prânica a terapias semelhantes no mundo todo. No Ocidente, entretanto, até o momento, é bastante difícil encontrar livros, ou mesmo material autêntico acerca da cura prânica.

Atreya, em seu livro *Prana — O segredo da cura pela yoga*, apresenta essa ciência e preenche essa necessidade. Ele examina a natureza do prana e suas funções no corpo físico, no corpo sutil, e na mente, descrevendo sua relação com os chakras. De maneira notável, ele acrescenta vários exercícios práticos para desenvolvermos o nosso próprio prana e para tratarmos outras pessoas usando essa força vital. O livro, repleto de informações, irradia entusiasmo e reflete o grande desenvolvimento prânico do próprio autor. O livro não é apenas uma excelente introdução para a cura prânica, mas também pode ser usado como um manual. É útil tanto para o leigo como para os profissionais de cura.

Atreya analisa a cura prânica do ponto de vista espiritual e a relaciona com os profundos ensinamentos dos Vedas, visando o autoconhecimento. Dessa forma, ele orienta o leitor através da cura prânica rumo ao autoconhecimento. A orientação espiritual do livro realça suas qualidades e transporta o leitor a um nível mais profundo de compreensão de si mesmo.

— Dr. David Frawley
autor de *Ayurvedic Healing*,
Tantric Yoga, e *Yoga of Herbs*
Santa Fé, Novo México

Quero agradecer aos meus mestres de
cura e aos meus inúmeros pacientes,
que tomaram este livro possível.

INTRODUÇÃO

Do eu nasceu o prana. Assim como pode haver sombra quando ali está um homem, assim o prana está preso ao eu. Ele chega ao corpo devido às ações da mente.

Prasna Upanishad III.3

Meu interesse pela cura prânica deve-se ao meu problema nas costas, hereditário e crônico. Já vinha sofrendo de contínuas dores nas costas há mais de quinze anos quando encontrei meu primeiro mestre de cura. Havia ocasiões em que a crise me obrigava a permanecer vários dias na cama, mas, em geral, tinha de suportar uma dor constante na parte superior das costas.

Aos quinze anos, tomou-se evidente que eu tinha uma deformação na coluna, chamada cifoescoliose idiopática. Durante dois anos, usei um aparelho corretivo feito de aço e couro, para tentar endireitar a curvatura das costas. Isso ajudou um pouco, uma vez que eu podia, com algum esforço, manter a coluna ereta. A dor que me incomodou nos quinze anos seguintes era essencialmente muscular. Os músculos tinham de fazer o trabalho da coluna bem como o deles próprios, e isso gerava cansaço constante.

Músculos trabalhando em demasia, estressados e cansados – isso lhe parece familiar? Todos nós passamos por esse incômodo em algum momento de nossa vida. Para mim isso era uma constante.

Eu procurei inúmeros terapeutas corporais que utilizavam métodos com resultados os mais variados. Seus métodos me deixavam todo cheio de escoriações. Mesmo um tratamento "leve" me era em geral bastante penoso. Meu alívio jamais durava mais do que um dia ou dois. Eu tentei tratamentos alopáticos (medicina ocidental) e estes apresentaram resultados limitados. Consultei acupunturistas, osteopatas, quiropráticos e psicoterapeutas, sem nenhum resultado.

Seguindo a recomendação de um amigo, fui visitar Ananda, um japonês, especialista em trabalho corporal, que fora originariamente um quiroprático. Ele levava adiante seu treinamento (feito no Japão) com técnicas que usavam o prana. Interessei-me em marcar uma sessão pois soube que seu tratamento costumava ser suave. No entanto, àquela altura, eu já não alimentava nenhuma expectativa de que alguém pudesse me ajudar. Descobri que eu estava redondamente enganado!

O primeiro tratamento me deixou curioso, insatisfeito e, depois de um dia, com mais dores do que antes. Quando contei-lhe isso na visita seguinte, ele apenas me disse que isso era um bom sinal. Naquele momento, sua lógica não me convenceu: o fato de eu estar com mais dor era um bom sinal? A sessão consistia em ele me tocar delicadamente em determinados pontos e permanecer assim por longo período de tempo. Eu sentia uma estranha corrente elétrica atravessando meu corpo nessas ocasiões.

O segundo tratamento foi bastante parecido com o primeiro, só que então fiquei ainda mais insatisfeito. Não sei ainda ao certo por que fui à terceira sessão; provavelmente porque já a havia marcado e eu não gosto de faltar a compromissos. E foi o terceiro tratamento que mudou a minha vida.

Trabalhar com o prana acaba se tornando um caso de amor. ^E de longe uma das coisas mais agradáveis da minha vida. Esse dia foi o começo desse contínuo caso de amor. Há algo tão belo acerca da energia pura, que é impossível descrever. Posteriormente, quando comecei a aprender com Ananda, era freqüente ele emudecer de repente e ficar com lágrimas nos olhos, tamanha é a beleza do prana.

Depois da terceira e da quarta sessão, meu corpo estava livre das dores. Ananda explicou-me que o primeiro e o segundo tratamentos haviam sido necessários para alterar os hábitos energéticos de minhas costas. Ao longo dos anos, nosso corpo desenvolve hábitos, assim como ocorre com nossa mente. Alguns desses hábitos são bons e outros são maus. Minha tensão era fruto de um problema físico, mas o resultado

era o mau hábito de segurar a tensão (o que indica, na medicina energética, um prana bloqueado).

Já se passaram oito anos e posso afirmar com franqueza que as mudanças foram permanentes. Tenho dores nas costas quando as ignoro e insisto numa atividade que gera uma tensão excessiva nos músculos; mas a dor constante jamais voltou. Os padrões energéticos mudaram. Basta eu fazer alguns exercícios de yoga simples e a tensão imediatamente desaparece. Ou, na pior das hipóteses, uma boa noite de sono resolve o problema — problema que me aborreceu por mais de quinze anos.

Fiquei tão surpreso com o resultado do tratamento, que perguntei a Ananda o que ele estava fazendo, e se eu podia aprender a cuidar de mim mesmo. Ele respondeu que estava usando o prana (o que quer que aquilo significasse) e que eu podia, sim, aprender a me curar. Ele ia fazer um seminário no mês seguinte, disse, e eu seria bem-vindo.

Trabalhei durante um ano com suas técnicas e orientações. Quanto mais eu trabalhava com o prana, mais aumentava a minha sensibilidade. Minhas mãos começaram a sentir energias

sutis fora do corpo físico e meu interesse aumentou. A essa altura, eu praticava meditação várias horas por dia, todos os dias. Eu fazia uma espécie de Vipassana, segundo a tradição budista. Lembrando agora o que houve, suponho que a prática da meditação acelerou minha capacidade de aprendizagem com o prana. Eu já tinha uma boa percepção da minha respiração e do hiato entre a inspiração e a expiração.

Há momentos-chave em nossa vida que podem mudar subitamente o sentido das coisas. Isso ocorreu comigo naquela ocasião: o começo do caso de amor interminável com aquela força desconhecida, o prana. Durante muitos anos continuei meu aprendizado com outro professor, Swami Chidvilas, que trabalhava principalmente nos corpos sutis. Foi sob sua orientação que aprendi a arte da medicina energética.

Depois de alguns anos, comecei a ficar incomodado com questões que nenhum de meus professores sabia responder. Eu estava certo de que, enquanto não soubesse essas respostas, a cura, no sentido mais verdadeiro da palavra, não ocorreria. Certa ocasião, desiludido, parei o trabalho por quatro meses.

A vida veio em meu auxílio projetando-me um mestre espiritual, H.W.L. Poonja, discípulo direto de Ramana Maharishi. No decorrer do ano seguinte, ele respondeu a todas as minhas perguntas. Sob sua orientação, passei a pesquisar inúmeros textos dos antigos videntes da Índia. Tendo descoberto muitos dos segredos da cura yogue, mudei-me para a França e comecei a praticar a cura prânica.

Foi na França que uma senhora veio à minha procura com um cisto no ovário do tamanho de uma laranja. Ela estava sob cuidados médicos e submetera-se a uma série completa de exames. Estava determinada a se curar sem cirurgia. Essa não era uma decisão leviana; ela fora enfermeira num hospital por cerca de vinte anos. Seu médico apoiava sua decisão de tentar tratar-se usando métodos naturais; se eles não funcionassem, a única alternativa seria a cirurgia.

Enquanto eu examinava a região do ovário esquerdo, a minha mão cerca de oito centímetros acima do corpo dela, senti a congestão prânica correspondente a um cisto que parecia prestes a se romper. Comecei o tratamento ajudando o corpo a realizar sua função natural -- expulsar o invasor. Dei início a uma série de exercícios para purificar e revitalizar os chakras apropriados e o próprio ovário, e em seguida equilibrei seu corpo e revigorei-o com prana puro. O tratamento durou cerca de 25 minutos; em seguida, começamos a falar acerca das causas desse desequilíbrio em seu corpo.

Meu diagnóstico era bastante otimista em seu caso, principalmente em função da sua determinação de se curar. Simpatizei logo com essa senhora, que estava convencida de que a cirurgia lhe era desnecessária. Tamanha convicção e determinação a levariam longe.

Marcamos uma sessão para seu marido, algo crucial em situações dessa natureza, de modo que eles pudessem abordar juntos a raiz do desequilíbrio que provocara a doença. Em seguida, recomendei uma decocção de ervas que ajudaria a dissolver o cisto se fosse tomada na forma de chá, três vezes ao dia. Pedi que me ligasse dali a poucos dias e que voltasse em uma semana.

A mulher ligou dois dias depois para dizer que estava expelindo sangue misturado com uma substância estranha. Em seu caso, era um bom sinal. O corpo passara a expelir sem dor o cisto, de maneira natural. Durante os dois meses seguintes, tivemos apenas quatro sessões antes que o cisto desaparecesse por completo e seu médico afirmasse que ela estava completamente curada. Com o apoio do marido, ela seguiu as instruções que eu lhe dera e continuara a beber o chá de ervas por mim recomendado. Depois de nossa última sessão, seu corpo estava ainda livre de qualquer bloqueio no fluxo do prana. Todos os circuitos de energia fluíam bem, e sua constituição geral estava tranqüila.

Será a cura prânica uma cura milagrosa para todas as doenças? Não, é apenas um método yogue conhecido há milhares de anos, que usa a energia vital do corpo, o prana, para ajudar e equilibrar o organismo como um todo. As vezes a cura é lenta, às vezes é milagrosamente rápida. Vejam o exemplo deste psicólogo de San Francisco. Antes de nos encontrarmos, ele já sofria de enxaqueca há vários meses. Elas o deixavam prostrado, impedindo-o de dormir bem ou de trabalhar. As enxaquecas eram acompanhadas de

fortes dores ciáticas na parte superior da perna direita. Eu iria me ausentar da cidade por dois meses e estava já de partida, mas dei um jeito de atendê-lo antes de viajar. Ao voltar, fiquei agradavelmente surpreso ao saber que a dor de cabeça cedera 24 horas depois da sessão e não aparecera mais. O problema da ciática também desaparecera depois de um dia. Fiz uma sessão de reforço para o nervo ciático, alguns dias depois de minha volta, para ajudar a manter o fluxo das correntes prânicas do corpo. Quatro anos depois, seus problemas não haviam voltado nas mesmas proporções.

Ou tomemos o caso desta senhora, que vivia às voltas com uma dor na nuca tão forte, que há um ano não conseguia dormir nem ter atividades normais. Ela já tentara todos os métodos disponíveis e vivia desesperada. Depois de uma sessão, sua dor desapareceu. No dia seguinte, um amigo seu lhe fez uma massagem e a dor voltou. Fiz uma outra sessão com ela e a dor desapareceu. Ao longo dos últimos três anos, a dor tem voltado esporadicamente, mas jamais resistiu a uma boa noite de sono. Pensem nisso: um ano inteiro de dor, e ela desapareceu em trinta minutos!

O que é a força misteriosa chamada prana? E como ela pode realizar milagres como esses que acabo de descrever? Se ela existe há milhares de anos, por que só agora ouvimos falar dela? Será um método científico? Existem perigos ou efeitos colaterais relacionados com esse método? Será preciso alguma capacidade especial ou talento para aprender o método? Quanto tempo leva para aprender? Quais as doenças que ele pode ajudar a curar?

Essas e muitas outras perguntas serão respondidas nas páginas seguintes. Escrevi este livro porque, nos meus estudos, jamais encontrei uma obra que mostrasse a origem da cura energética. As raízes acham-se na tradição da yoga. O dr. David Frawley, em seu ótimo livro *Gods, Sages and Kings*,¹ apresenta evidências de que provavelmente a cultura da Índia é a mais antiga da Terra. Existem inúmeros textos indianos antigos — alguns datando de antes de 5000 a.C. — que descrevem como usar o prana, a energia vital, para guerra, meditação ou cura.

Procurei apresentar minhas descobertas de forma clara, fácil de ler e extremamente prática. Os três primeiros capítulos não são fundamentais para o método de cura, e servem mais para compreender as origens do prana e da medicina energética.

Nenhum dos livros atuais acerca da cura energética baseia-se nos métodos científicos da yoga ou os seguem. Essas novas técnicas foram desenvolvidas neste século, ao passo que os métodos da yoga existem há mais de 7000 anos. Este livro procura desfazer muitos dos mal-entendidos que existem acerca da medicina energética mal-entendidos criados nas novas escolas de cura. *O método que este livro apresenta foi testado por milhões de pessoas ao longo de milhares de anos.* Ele ainda existe porque *funciona*.

Ainda que haja inúmeros métodos de medicina energética, estes são alguns dos benefícios exclusivos da cura prânica yogue:

1. Se você é capaz de respirar, você é capaz de curar com prana.
2. Não existe um sistema preestabelecido ao qual as pessoas devam se ajustar.
3. É possível eliminar as substâncias impuras antes de se energizar com prana.
4. Você pode acumular uma quantia maior de prana para energizar os outros, em vez de usar o seu próprio prana.
5. Você pode purificar o seu próprio corpo eliminando as substâncias indesejadas ou impuras acumuladas em virtude de tratamentos ou de outras pessoas.
6. O prana é projetado do Coração através das mãos; dessa forma, o prana assume a qualidade do amor.
7. Não há necessidade de nenhuma iniciação ou ritual religioso.
8. A cura prânica complementa todas as outras formas de cura.
9. A cura prânica, parte do primeiro sistema de medicina holística, o Ayurveda, foi desenvolvida por sábios que viam o ser humano como uma totalidade.

A cura prânica proporcionou não apenas saúde, mas também uma vida melhor a centenas de pessoas que conheço. Quero agora partilhar essa beleza com um número maior de pessoas. Este livro é dedicado a todos os que sofrem, que podem e irão se beneficiar desse método de cura.

¹ Dr. David Frawley, *Gods, Sages and Kings* (Salt Lake City, UT: Passage Press, 1991), pp. 21-36.

CAPÍTULO 1 - O QUE É PRANA?

A espiritualidade nada mais é do que compreender o jogo da consciência tentar descobrir o que vem a ser essa fraude, buscando-lhe a origem.

— Sri Nisargadatta Maharaj

Existe uma antiga história acerca do prana no *Prasna Upanishad*.² Um grupo de busca espiritual procurou um mestre que os ajudasse a atingir a sabedoria suprema. Para responder as suas perguntas, o professor exigiu que eles permanecessem por um ano em meditação e em celibato. Agiu dessa forma para que eles pudessem adquirir controle sobre os próprios sentidos. Eles concordaram. Depois de passado um ano, um deles perguntou: "Do que nascem todos os seres humanos?" O mestre respondeu que a consciência, buscando a diversão, criou os opostos, matéria e energia, com a idéia de que essas duas coisas produziriam todos os seres. O Prana, a energia, é representado pelo Sol, e a matéria é representada pela Lua. Esses opostos, energia e matéria, criaram juntos o universo.

Os estudantes fizeram outra pergunta: Quantas "divindades" amparam uma pessoa, e qual delas é a principal e mais gloriosa? Eis a resposta do professor: Quantas divindades (impulsos inteligentes) controlam o corpo e qual a principal dessas? As divindades responderam todas ao mesmo tempo. O espaço disse: "Eu sou a principal", e o mesmo disseram o Ar, o Fogo, a Água e a Terra, as funções da Fala, da Mente, da Visão, da Sensação e da Audição. Cada uma delas alegava ser a responsável por manter a integridade do corpo e por permitir que ele funcionasse.

O chefe Prana disse a essas divindades: "Não se iludam. Sou eu quem não permite que o corpo se desintegre." As outras divindades estavam descrentes. Notando essa atitude, o chefe Prana começou a estender-se acima do corpo. De imediato, todos os outros o acompanharam. Em seguida, o Prana permaneceu tranqüilo e todas as outras divindades ficaram tranqüilas. Percebendo a realidade, todas as divindades começaram a louvar o Prana como seu chefe. A verdade é que, assim como os raios da roda de uma carroça se fixam no centro da roda, tudo gira em torno do prana.

O mestre então ampliou essa idéia: o prana reside com os órgãos e mantém o corpo numa unidade. O prana é adorado como aquele que cria, destrói e preserva todo o universo. Ele aparece como o Sol, a chuva, o fogo, o ar, como a força que controla todo o mundo e os céus. O prana é louvado como a entidade que a tudo permeia, e como o senhor de todas as criaturas. Mais uma vez, um estudante perguntou: "De onde vem esse prana, como ele penetra no corpo e como ele sustenta o mundo psíquico?" O mestre respondeu: "O prana vem do Eu (da consciência pura). Ele é atraído para o corpo pela mente e se divide em cinco forças que governam o corpo. O prana funciona como um rei, que distribui o trabalho entre seus ministros — nesse caso, cada um dos cinco pranas controla uma região do corpo."

Essa história, simbólica, explica a natureza e as ações do prana. Quase todas as antigas escrituras usam metáforas e símbolos para explicar o conhecimento do sábio, derivado de suas percepções imediatas da realidade. Os sábios antigos usavam um método subjetivo para observar e perceber a realidade, tal como os cientistas hoje usam métodos objetivos para estudar a realidade. Ambos são métodos válidos, mas, uma vez que a ciência precisa ainda reconhecer o prana, nosso manual seguirá a sabedoria dos antigos yogues ou videntes que, muito tempo atrás, já conheciam os segredos do prana.

O prana é a energia vital do universo. Os seres estão vivos devido ao prana. As tradições apresentam nomes diversos para o prana: força vital, ki, chi, orgônio, e simplesmente "energia". Embora muitas vezes entendido como respiração, prana não é respiração; o prana cavalga na respiração, mas é diferente da respiração. O prana penetra no corpo e sai dele seguindo o movimento da respiração. Tal é a natureza do prana: movimento.

O termo *prana* vem do sânscrito; significa antes (pra) da respiração (ana).³ O prana é neutro; é pura energia, sem quaisquer qualidades. Essa energia pura pode adquirir qualquer qualidade sem perder sua pureza; é o que ocorre conosco, por exemplo, quando vestimos nossas roupas: ao fazê-lo, nós nos adaptamos

² *Eight Upanishads, Prasna Upanishad*, trad. para o inglês de Swami Gambhirananda (Calcutá: Advaita Ashrama, 1992), pp. 407-503.

³ Sri Nisargadatta, *I Am That* (Bombaim, Índia: Chetana, 1991), Ap. 3.

a um modo de vestir, mas, ainda assim, continuamos sendo a mesma pessoa.

O prana pode ser usado para facilitar a meditação, o sexo, o combate ou a cura. Ele dá vitalidade ao corpo físico e nos dá também forças para pensar. Prana é energia física e mental: "O movimento do pensamento na mente surge do movimento do prana; e o movimento do prana surge em função do movimento do pensamento na consciência. Eles formam assim um ciclo de dependência mútua, como o movimento das ondas e das correntes marítimas".⁴ Essa citação encontra-se numa antiga escritura, uma das mais respeitadas na Índia, e tem mais de 5000 anos. Portanto, a informação apresentada aqui não é nova. Existe há milhares de anos toda uma ciência construída sobre os efeitos do prana.

Tradicionalmente, a yoga ensina que existem cinco tipos de prana no corpo: o prana, o apana, o samana, o udana e o vyana. Existe também o Prana cósmico que a tudo permeia, e que é a fonte dos cinco pranas confinados ao corpo, cada qual com uma função específica. Dos cinco pranas do corpo, em geral se admite que o prana e o apana são os mais importantes. O prana repousa no coração e na cabeça; o apana repousa na base da coluna e é conhecido como a "respiração para baixo". Juntos, o prana e o apana formam a polaridade da respiração. Essas duas forças são, na verdade, o que dá força à respiração. O prana é o aspecto solar (masculino) e o apana, o aspecto lunar (feminino). Dos outros pranas, o samana repousa na região do umbigo e é conhecido como a "respiração para cima"; o udana concentra-se na garganta porém move-se para cima e para baixo no corpo todo; e o vyana se espalha pelo corpo todo, mantendo-o unido.⁵ Ao longo deste livro, iremos nos referir aos cinco pranas simplesmente como prana; usaremos a inicial maiúscula quando se tratar do Prana cósmico.

A cura prânica é um ramo da yoga, que é uma das ciências védicas. O que é exatamente a yoga? Há muitos ramos da yoga. Alguns dizem respeito ao corpo, outros à mente, alguns têm poderes ocultos, e alguns dizem respeito à percepção de si mesmo ou à iluminação.

Originariamente, os antigos videntes eram mestres em todas as ciências conhecidas: Ayurveda (medicina), posturas de yoga, meditação, matemática, astrologia, geologia, guerra e religião. Essas eram as chamadas ciências védicas. Normalmente, um sábio se especializava em um campo, mas esperava-se que ele conhecesse os fundamentos de todos os oito ramos de conhecimento. Ayurveda, hatha-yoga e pranayama estavam relacionadas com corpo físico. A cura prânica é originária desse ramo da tradição védica.

Em geral, a yoga é entendida como um método pelo qual se atinge uma "união" com o divino ou com Deus. Embora seja possível praticar o hatha-yoga sem estar ciente do divino, isso não é yoga em seu sentido mais puro, mas simplesmente um programa de exercícios indiano para conservar a saúde física. Se, entretanto, praticarmos o hatha-yoga conscientes de que a mente, o prana e o corpo se originam de uma mesma fonte, para nós desconhecida, isso é yoga em seu significado mais puro.

Yoga não é o método nem a prática; na verdade, yoga é nossa busca pela fonte desconhecida. A cura prânica é apenas um método; ela também pode ser usada como yoga, para nos levar à fonte de nossa força vital e de tudo o que existe.

Yoga, tal como usamos nesse livro, é a tradição de sábios e textos que faz a pessoa transcender o corpo, a manifestação, e atingir o inalcançável, que está além tanto do que é manifesto quanto do que é não-manifesto. "Eu saúdo o Eu Supremo. Foi o Eu que primeiro me ensinou o conhecimento brilhante do Hatha-yoga. O Hatha-yoga é como uma escada: aquele que desejar pode subir até o estado mais elevado de Raja-yoga".⁶

A cura prânica é uma abordagem não-violenta da saúde e qualquer pessoa pode aprendê-la. Não agride o corpo, a mente nem as emoções. Não tem nenhum sistema, nenhuma classificação e não é nociva à saúde. Energizando o corpo, o prana o revitaliza naturalmente, deixando-o apto para lutar contra as doenças e para conservar a saúde. Esse é um método de cura tão antigo quanto a própria humanidade, um método totalmente natural para a raça humana. A cura prânica é uma abordagem holística; em outras palavras, ela revitaliza todo o organismo humano — corpo/mente/emoções. Para ser mesmo eficaz, a verdadeira cura deve trabalhar não apenas com a doença manifesta, mas com a raiz do problema.

⁴ Swami Venkatesananda, trad., *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga* (Shivanandanagar, Uttar Pradesh, India: Divine Life Society, 1991), p. 313, seção 5, capítulo 78, verso 14.

⁵ Sir John Woodroffe, *The Serpent Power* (Madras, India: Ganesh & Co., 1989), p. 77.

⁶ Kevin e Venika Kingsland, trad., *Hathapradipika* (Inglaterra: Grael Communications, 1977), p. 15, verso 1.

A RELAÇÃO ENTRE O PRANA E A MENTE

Tal qual a mente, o prana tem um movimento natural. O que é a *mente*? A mente é o processo pelo qual os pensamentos se desenvolvem e se desvanecem, ou aparecem e desaparecem, na consciência, habitualmente conhecido como o ato de "pensar".

A mente é uma seqüência de pensamentos. A mente e o prana são dois aspectos do mesmo fenômeno; ambos existem juntos e são inseparáveis. O prana é o princípio do movimento e a mente é o princípio da inteligência. Portanto, todas as ações requerem prana, inclusive a ação de pensar. Quando tornamos a respiração mais lenta, os pensamentos também diminuem seu ritmo. O pranayama yoga, eficiente técnica de meditação, usa essa compreensão para aquietar a mente em contínua atividade. "Pelo controle da energia vital, a mente também é refreada: assim como a sombra desaparece quando a substância foi eliminada, a atividade mental cessa quando a energia vital é refreada."⁷

Essa compreensão é a base de toda cura esotérica. As conseqüências do fato de haver uma completa interdependência entre a mente e a energia são tão amplas, que poucos de nós nos damos conta de seu potencial.

O termo consciência, como o usamos aqui, é sinônimo de Existência, de Fonte, de Eu, de Amor ou de Deus. A mente é, com freqüência, confundida com Consciência. A mente é aquilo de que a Consciência tem notícia. O que é então consciência? "Podemos, quem sabe, defini-la nestes termos: A Existência, ou consciência, é a única realidade. A Consciência acompanhada do ato de despertar, chama-se estar desperto. A Consciência acompanhada do ato de dormir, chama-se dormir. A Consciência acompanhada do ato de sonhar, chama-se sonhar. A Consciência é a tela na qual as figuras surgem e se desvanecem."⁸

⁷ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga*, p. 229, seção 5, capítulo 13, verso 83

⁸ Sri Ramana Maharshi, *Be As You Are*, org. David Godman (Nova Delhi: Penguin Books India, 1992), p. 14

CAPÍTULO 2 - OS CORPOS HUMANOS

À medida que a luz [a percepção pura] permeia todo o corpo, fica-se preso ao corpo, toma-se o corpo pelo Eu e encara-se o mundo como algo diferente de si próprio.

— Sri Ramana Gita

Só existe um único corpo humano; entretanto, há camadas que vibram em diferentes frequências. As camadas mais finas, ou as de frequência mais alta, têm certo efeito sobre as camadas de baixa frequência até que, por fim, isso atinge a camada física, que vibra na frequência mais baixa. Essa é a explicação mais simples do corpo humano completo.

Outra maneira de entender isso é imaginar cinco círculos de papel, cada qual maior do que o anterior. Coloque-os todos juntos numa pilha e segure-os contra a luz. A área na qual eles se sobrepõem é mais densa; esse seria o corpo físico (ver figura 1). E um engano pensar que os corpos estão separados uns dos outros; eles são interdependentes e não podem se separar. Enquanto a consciência individualizada, ou o ego, existir, existirá esse conjunto de vários corpos.

Esse corpo egóico é conhecido na yoga como corpo sutil (puryastaka, ou ativahika⁹). Tradicionalmente, a yoga fala de três corpos e cinco "invólucros": os corpos denso, sutil e causal; e os invólucros denso, vital, mental, intelectual e venturoso.¹⁰ O nome *invólucro* [*sheath* em inglês] é usado na yoga porque cada invólucro recobre a essência pura da consciência que é a realidade imortal (ver figura 2).

O sistema que utilizo na realidade não é diferente, apenas sua terminologia é que muda. Ele consiste em sete corpos e ajusta-se ao uso moderno. O primeiro corpo é o físico; o segundo é o etérico (vital ou energético); o terceiro é o astral (ou emocional); o quarto é o mental; o quinto é o espiritual (ou intelectual); o sexto é o cósmico (muitas vezes chamado inteligência pura, uma vez que existe também uma consciência individual); e o sétimo é impossível designar, conquanto está além tanto das nomenclaturas quanto da forma (ver figura 3).

"Toda noção que a consciência tenha aparece como o corpo", explica o *Yoga Vasistha*. "Há um corpo sutil correspondente (puryastaka ou ativahika), composto de mente, intelecto, senso de eu e os cinco elementos. O eu não tem forma, mas o puriyastaka perambula por essa criação em corpos sensíveis e insensíveis até que se purifique e viva como num sono profundo, alcançando a libertação."¹¹

Estudei a maioria dos sistemas do corpo humano e adotei essa terminologia por achar que ela se adapta à minha experiência de cura, de meditação e dos estados alterados da mente. Quando não tenho pensamentos, não existem corpo ou corpos, apenas consciência. E preciso uma mente para garantir a existência dos corpos. Muitas vezes, esses sistemas dão informações erradas acerca dos corpos, porque a pessoa ou as pessoas que os estão relatando jamais deixaram a mente ou a mente sutil. Mesmo no caso de informações canalizadas, ou de informações originadas de entidades sem corpo físico, trata-se da mente sutil e, portanto, elas são questionáveis.

Pessoalmente, eu acredito no sistema da yoga por duas razões: existe há milhares de anos e foi testado repetidas vezes; e também está de acordo com a minha experiência. Embora eu use uma terminologia moderna, este livro segue a antiga tradição da yoga.

⁹ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga*, (Shivanandanagar, Uttar Pradesh, Índia: Divine Life Society, 1991), p. 384, seção 6, capítulo 1, verso 31.

¹⁰ *Advaita Bodha Deepika*, trad. de Swami Ramanananda Saraswati (Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanasramam, 1990) p. 55.

¹¹ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga*, p. 408, seção 6, capítulo 1, verso 51.

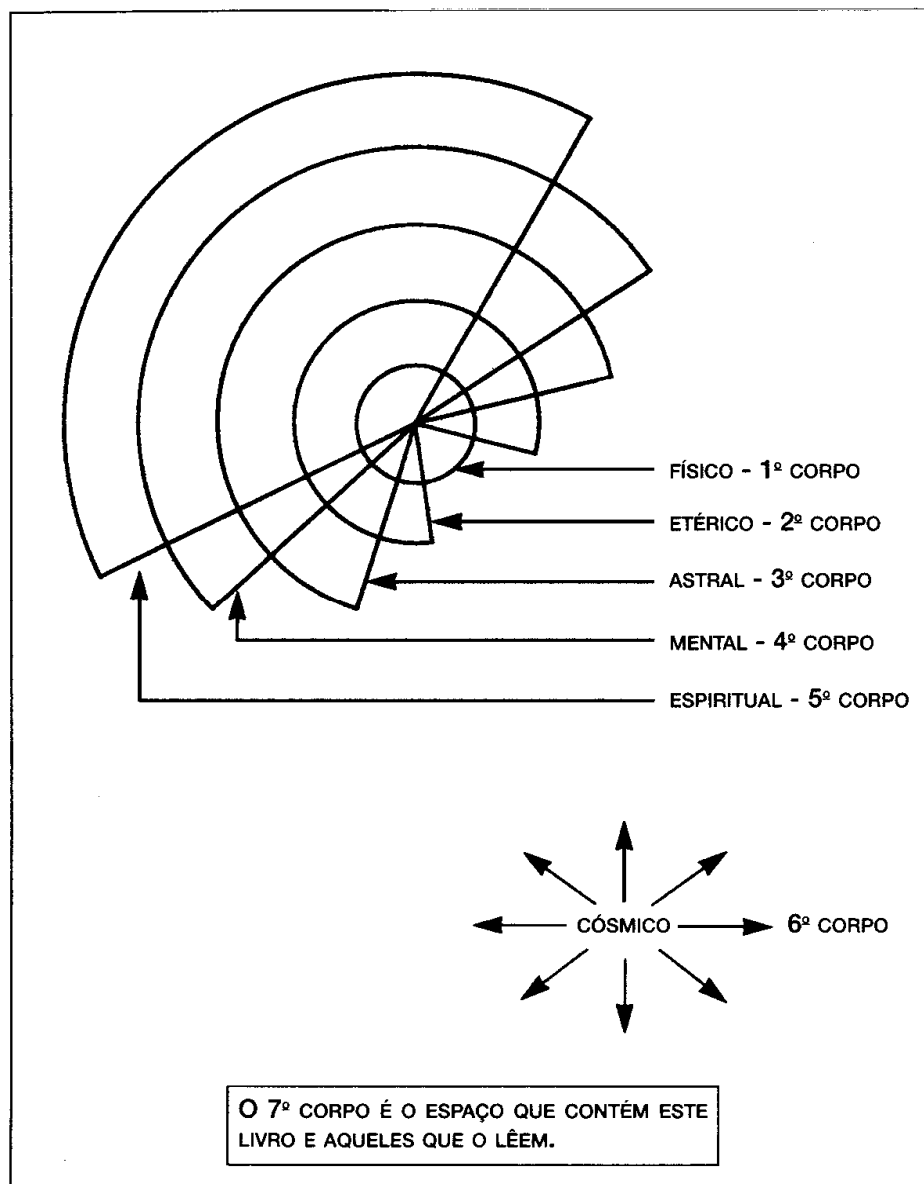


Figura 1 - Corte transversal dos corpos

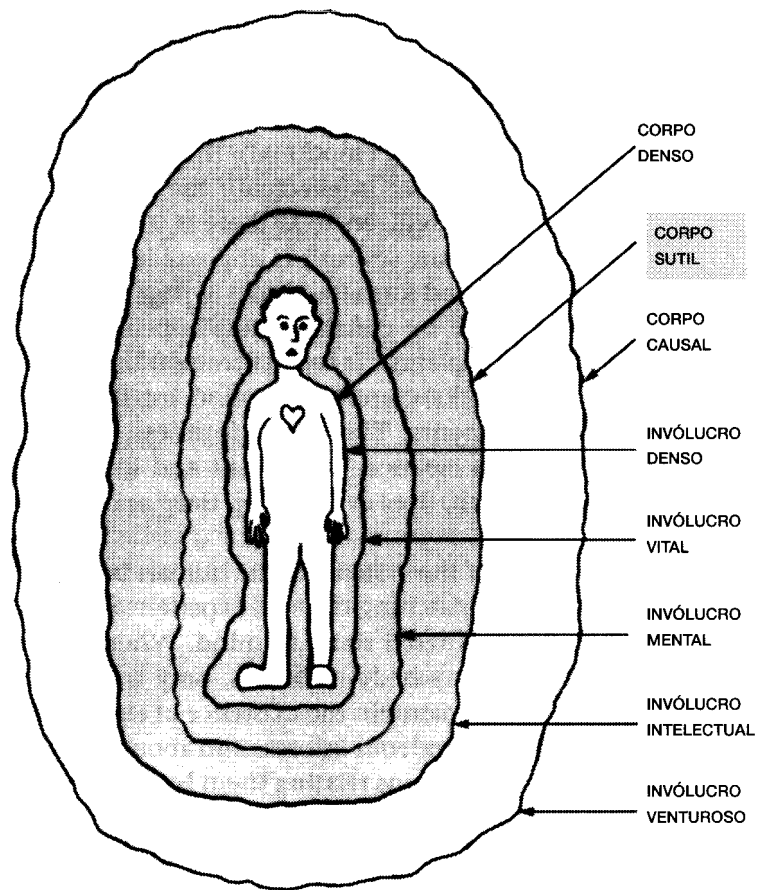


Figura 2 - Os três corpos e os cinco involúcros da yoga.

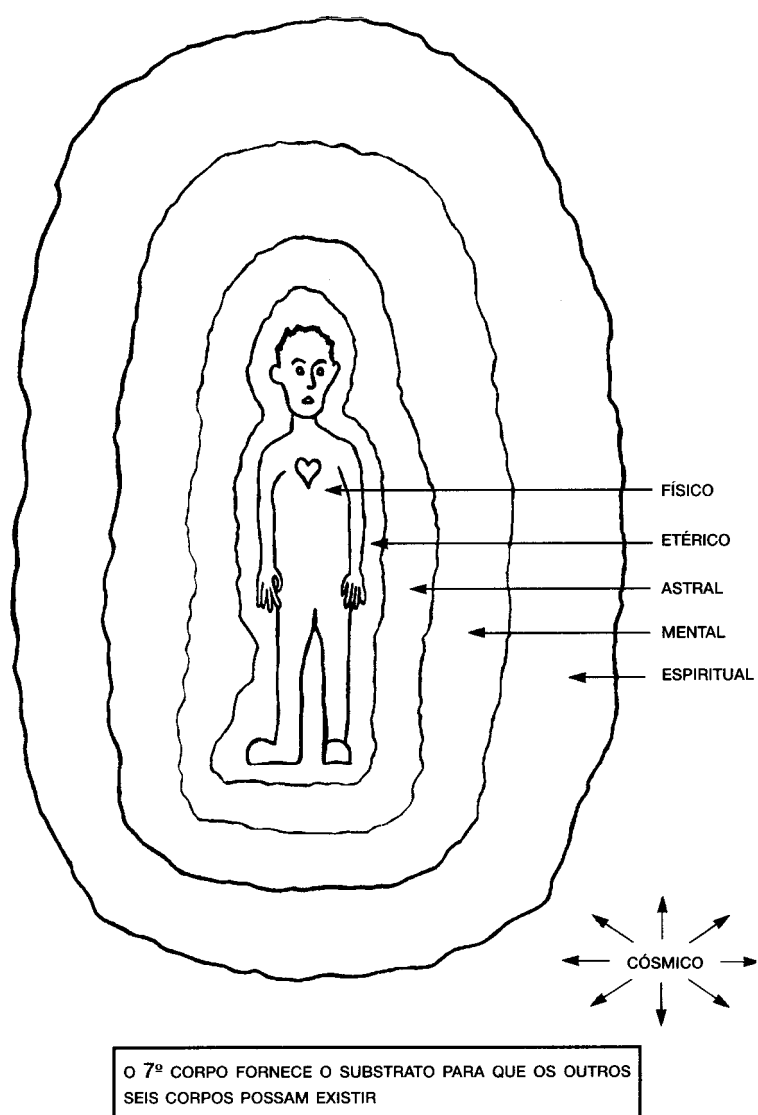


Figura 3 - Os sete corpos do sistema ocidental.

CAPÍTULO 3 - COMO ATUA A MEDICINA ENERGÉTICA

O ato de existir tem a qualidade de tornar-se aquilo que você pensar. Seja qual for o conceito com o qual você alimente a consciência, ela o fornecerá a você.

— Sri Nisargadatta Maharaj

A cura prânica é também chamada de medicina energética. A premissa da medicina energética é que a doença é um distúrbio no corpo sutil ou *nadis* (termo sânscrito que designa os canais pelos quais o prana flui através do corpo). Segundo uma escola de yoga existem cerca de 72.000 nadis, que se localizam no corpo etérico.

Normalmente, sentimos esses distúrbios na forma de dor ou de tensão, que podem se manifestar como doenças em estágios posteriores. O praticante da cura prânica pode eliminar a dor, a tensão e a doença purificando e recarregando o corpo etérico com prana. Quando a causa da doença é de ordem emocional, o corpo astral ou emocional também deve ser tratado. A mente também afeta nossa saúde. Portanto, dando atenção ao corpo mental, muitos distúrbios de natureza mental podem ser corrigidos depois de algum tempo. Ao tratar os corpos sutis, pode decorrer um certo tempo antes que os efeitos do tratamento sejam sentidos no corpo físico.

Para compreender de fato como atua a medicina energética, é importante compreender os conceitos descritos no primeiro e no segundo capítulo: mente, prana, e corpo sutil. Em síntese, mente e prana são fenômenos interligados que não podem ser separados.

O corpo etérico (vital) é a camada de nosso corpo na qual o prana opera diretamente. E o corpo etérico que absorve e distribui o prana através dos corpos. O corpo etérico é ajudado nesse trabalho tanto pelos nadis como pelos chakras. Uma explicação detalhada de ambos será dada no capítulo sobre os chakras. Se, por qualquer razão, os nadis ou chakras estiverem bloqueados, congestionados, ou se tiverem sido cortados (por exemplo, numa cirurgia), em alguma parte do corpo manifestar-se-á uma doença ou desequilíbrio. Como o corpo é um sistema complexo, muitas vezes é difícil encontrar o local exato da origem do distúrbio.

Existem vários sistemas para explicar as relações entre as diversas partes do corpo. Na cura prânica, abordamos esses desequilíbrios sem recorrer a sistemas ou idéias preconcebidas. No primeiro dos três passos da cura prânica, a exploração, investigamos o corpo etérico da pessoa para localizar a raiz do desequilíbrio prânico. Uma vez detectado o problema, o corpo etérico passa por uma limpeza energética e em seguida é revitalizado pela energização por meio do prana. Esses passos podem ser repetidos diversas vezes, no corpo ou no órgão em questão, ou como a situação exigir. Essa é a base da cura prânica: propor uma abordagem bastante completa e aberta do cuidado com a saúde.

A cura prânica é um método simples que pode ser usado com a família e com amigos na cura de resfriados, febres, dores de cabeça, dores e problemas musculares, bronquites, e muitos outros problemas corriqueiros. Com o devido treinamento, pode também ser usada para tratar doenças mais graves de todos os tipos. Qualquer pessoa interessada em aprender e que tenha disciplina pode curar com o prana. Para curar não é necessário ter nenhuma capacidade especial. Basta praticar diariamente durante algum tempo.

Esse método não pretende substituir a medicina tradicional ou outros tipos de tratamentos de saúde, mas sim aumentar a eficácia de todas as formas de medicina pelo uso do elemento mais fundamental da vida: a energia vital do prana.

O prana é chamado de energia vital porque é universalmente disponível para todos os seres vivos em todos os tempos. Como já foi explicado, o prana é neutro por natureza, mas ele tem a capacidade de transportar em si qualquer qualidade. Todos os rituais, ritos, ou divindades afetam a mente e, assim, o prana. Uma forte crença em um ritual aumenta a força do prana, não por causa do ritual, mas devido à nossa firme crença no ritual.

Com essa compreensão, pode-se ver que todas as formas de cura popular, religiosa e mágica atuam simplesmente através da mente para aumentar o fluxo de prana, e não através de algum poder secreto. O prana é esse poder secreto e não necessita de mais nada para curar.

*

Todas as curas naturais usam o prana, esteja o praticante ciente disso ou não. Se o praticante tiver consciência do prana, então sua eficácia será bem maior. A eficiência máxima é alcançada quando o praticante aborda cada caso individualmente sem basear-se num conceito ou sistema preestabelecido, exami-

na os corpos energéticos para fazer seu diagnóstico, capta uma dose de prana extra, faz uma limpeza energética no paciente, e o recarrega com prana puro, revitalizante e amoroso. A cura energética é um método simples, nada complicado, de cuidar da saúde. Se a apresentação de um método for misteriosa ou complexa, sua honestidade deve ser questionada. A questão aqui é o fato de que a cura energética é verdadeira e incontestável; sua comercialização, entretanto, às vezes é enganosa.

CAPÍTULO 4 - COMO AUMENTAR A SENSIBILIDADE DAS MÃOS

Todos os seres, sejam eles Devatas, homens ou animais, só vivem enquanto o prana estiver dentro do corpo. E ele que determina a duração da vida de cada um.

— Kausitaki Upanishad III.2

São três as etapas básicas da cura prânica: exploração, purificação e energização. O praticante desse método pode usar essa sequência de passos no corpo físico, no segundo, no terceiro e no quarto corpo, para aliviar a dor e curar as doenças. Na cura prânica não existe um sistema preestabelecido no qual todos os indivíduos se ajustam. Repetindo essas etapas diversas vezes, pode-se resolver o problema do paciente. Com o uso dessas três etapas, não há limites nem para o agente de cura nem para o paciente. Antes de dar início à primeira etapa, convém que o agente de cura aumente a sensibilidade das mãos.

Todos os métodos de cura energética tornam-se mais eficazes quando o praticante apresenta sensibilidade nas mãos. Quanto mais sensíveis são nossas mãos, mais podemos sentir. Isso vale também para os terapeutas corporais, para os quiropráticos, osteopatas e diversos outros profissionais que tratam as pessoas por meio do toque. Na cura prânica, é muito importante desenvolver a sensibilidade das mãos, pois não há estrutura sobre a qual se apoiar. O praticante baseia-se apenas nas suas mãos para transmitir-lhe os sentimentos ou as mensagens energéticas.

Na parte central de nossas mãos há uma pequena porta, comumente conhecida como *chakra*, que emite e recebe o prana. É o desenvolvimento dessa porta que aguça a sensibilidade das nossas mãos. Quanto mais estiver aberta essa porta, mais facilmente a energia fluirá através dela, nos dois sentidos; é isso que significa ter mãos sensíveis.

Para abrir essa porta, concentre sua atenção na mão. No início talvez seja mais fácil abrir a porta colocando seu dedo no centro da outra mão (ver figura 4). Isso é suficiente para abrir o *chakra* da mão. Faça esse exercício com regularidade; fazê-lo de cinco a dez minutos por dia, durante três ou quatro meses, é suficiente para ativar permanentemente suas mãos. De acordo com a minha própria experiência, a sensibilidade jamais deixa de crescer; essa é uma experiência infundável.

Outro bom exercício para aumentar a sensibilidade das mãos é manter as palmas próximas uma da outra, sem se tocarem. Devagar, afaste as mãos até uma distância de cerca de quarenta centímetros; em seguida, lentamente, aproxime de novo as mãos (ver figura 5). Isso deve ser feito de cinco a dez minutos de cada vez. Demora alguns minutos antes que o prana se concentre entre as mãos. Mantenha-as próximas até que sinta certo calor ou tenha uma sensação de eletricidade entre elas; então, bem devagar, afaste-as novamente. Normalmente, oito em cada dez pessoas podem sentir o prana na primeira tentativa e a maioria pode sentir imediatamente os limites do corpo etérico à medida que as mãos aproximam-se lentamente.

Tente agora fazer esse exercício com um amigo. Fiquem de frente um para o outro e ponham as palmas das mãos uma em frente à outra, mantendo os braços ligeiramente flexionados.

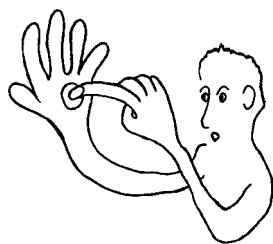


Figura 4 - Ativando o chakra da mão

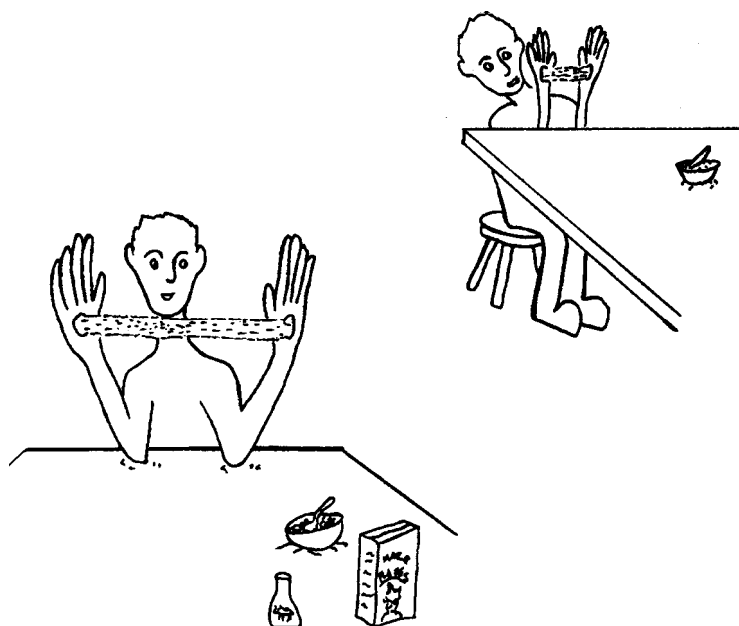


Figura 5 - Exercício para aumentar a sensibilidade das mãos.

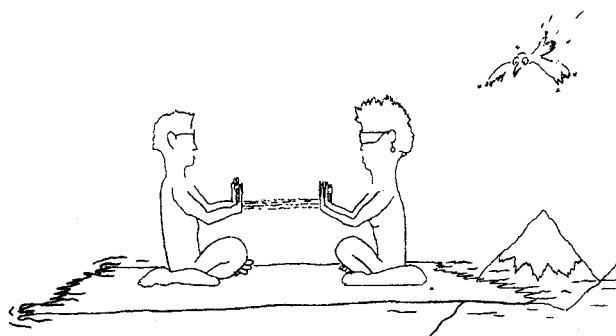


Figura 6 - Desenvolvendo a sensibilidade das mãos com a ajuda de um amigo.

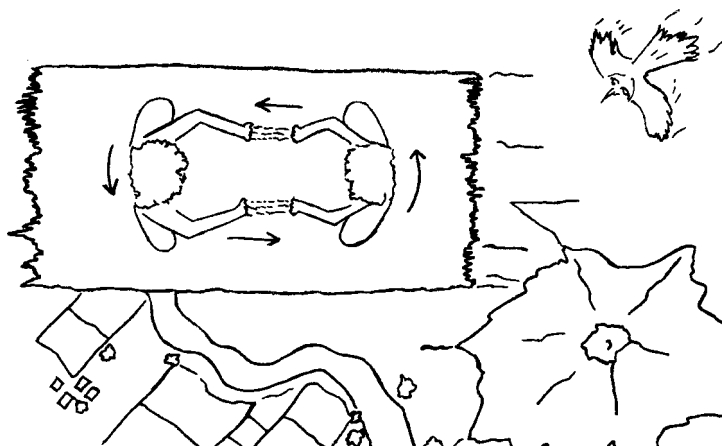


Figura 7 - Prana movendo-se em circuito da esquerda para a direita.

Repita o mesmo exercício com seu amigo; um dos dois fica imóvel enquanto as mãos do outro se aproximam e se afastam. Quando a sensação estiver bem clara, troquem de papéis, de forma que o outro possa controlar a distância entre as mãos (ver figura 6).

Agora, uma outra variação: concentre sua atenção apenas na mão direita, de onde o prana sairá. Lentamente, tome consciência de que um circuito de prana está se formando, no qual ele sai de sua mão direita e entra na mão esquerda da outra pessoa. Ele continua a fluir pelo braço, em seguida, passa pelo coração, desce pelo braço direito até a mão, seguindo por sua mão esquerda e subindo até a região de seu coração, em seguida descendo e novamente rumando para sua mão direita (ver figura 7). É fácil: concentre-se na mão direita, de onde o prana sai, e o resto acontece naturalmente. Pode parecer difícil, mas na verdade não é. Esse fluxo já está acontecendo, embora normalmente nós não o percebemos, porque é sutil.

CAPÍTULO 5 - MAPEAMENTO OU EXPLORAÇÃO

Todo este mundo e tudo o que existe no céu está sob o controle do prana que nos protege como uma mãe faz com seus filhos, exigindo para nós esplendor e inteligência.

— Prasna Upanishad II.13

O mapeamento ou exploração é o método de diagnóstico usado na cura prânica. Essa técnica de diagnóstico é geralmente utilizada nos corpos sutis, mas pode também ser aplicada no corpo físico. O mapeamento é algo de fácil compreensão: se você deixa sua mão perto de um fogão por alguns instantes, você sente calor. Da mesma forma, se mantiver sua mão perto do corpo de outra pessoa, você terá sensações.

Cada pessoa é diferente; todos sentem sensações diferentes quando fazem a exploração. Por exemplo, pode ser que eu sinta calor enquanto você sente um golpe de ar; ou pode ser que eu sinta um golpe de ar e você, um calor acompanhado de formigamento. Essas são as sensações mais comuns que temos durante a exploração: áreas quentes ou frias; golpes de ar; ar quente ou frio em movimento; formigamento; combinação de formigamento com todas as sensações mencionadas; ou absolutamente nada. A arte da exploração está em saber ou intuir o significado das variadas sensações.

Um fator importante no mapeamento é ter a mente neutra. Isso exige uma breve explicação. O que vem a ser neutro? Neutro é não ter conceitos nem idéias preconcebidas acerca do que está acontecendo com o paciente, que tipo de pessoa ele é, a natureza de sua doença, a localização ou a causa de sua doença, ou qualquer sistema de diagnóstico.

Isso pode nos levar a imaginar o que nos restou como instrumento de trabalho. A resposta é: nada. Não temos nada com que trabalhar, a não ser uma mente neutra. Quando a mente está neutra, ou quando não traz em si um conceito, o nível de exatidão do mapeamento é alto. O mapeamento não tem sentido em si mesmo nem por si mesmo; trata-se apenas de uma exploração neutra do que ocorre naquele momento.

Iremos agora aprender a fazer as interpretações gerais das sensações mais comuns. Lembre-se: não se baseie nas explicações de outras pessoas; acredite em você mesmo; mantenha-se calmo e neutro à medida que explora os corpos sutis.

- **SENSAÇÃO DE CALOR:** Grande quantidade de prana, ou uma congestão de prana; um "vazamento" de prana, ou uma infecção; uma doença grave, se a sensação de calor for muito forte; muito prana em suas mãos. Nesse caso você deve esfregar as mãos ou lavá-las com água fria e tentar novamente.

- **SENSAÇÃO DE FRIO:** Pouco ou nenhum prana, ou uma congestão/bloqueio nas áreas circunvizinhas; doença grave que está consumindo todo o prana disponível na área; ou então suas mãos não estão sensibilizadas.

- **GOLPES DE AR:** Em geral, essa sensação indica que o prana está deixando o corpo, ou seja, o que se costuma chamar de "vazamento". Pode tratar-se de uma infecção. Verifique se não há ventiladores ou correntes de ar no local onde está trabalhando.

- **AR QUENTE OU FRIO EM MOVIMENTO:** Combinação dos fatores anteriores.

- **FORMIGAMENTO/ELETRICIDADE CONCOMITANTEMENTE:** Uma combinação dos elementos mencionados acima.

- **NADA:** Nenhum prana; um corpo etérico muito fino; as mãos não estão sensibilizadas, ou sua atenção não é suficiente.

Naturalmente, o corpo tem algumas áreas que contêm mais prana do que outras. Por exemplo, depois de comer, o prana estará mais concentrado na região do estômago e dos intestinos do que em outras áreas. Além disso, certos chakras costumam ter mais prana do que outros (ver capítulo 10). Apenas pelo fato de sentirmos mais vividamente "alguma coisa", isso não significa que haja algum problema com aquela pessoa.

Por exemplo, um atleta terá em geral uma grande quantidade de prana nas partes intermediárias e inferiores do corpo, ao passo que um professor de física terá em geral uma grande quantidade de prana na região do cérebro. Se o professor cultivar uma rotina diária de exercícios, passará a haver uma concentração

maior de prana nas partes inferiores do corpo. Assim, percebe-se o risco de tirar conclusões apressadas antes de fazer um mapeamento no paciente.

O mapeamento é o primeiro passo da cura prânica. Depois de conversar com a pessoa para descobrir o que ela está percebendo no próprio corpo, o mapeamento deve ser feito. É necessário efetuar um diagnóstico do corpo inteiro. Para isso a pessoa deve estar relaxada e confortável, o que em geral significa fazê-la deitar-se numa superfície macia porém firme. As três etapas da cura prânica serão realizadas com mais facilidade se a pessoa estiver relaxada. É difícil ficar plenamente relaxado estando em pé, embora seja absolutamente possível empreender todas as três etapas dessa forma. Eu descreverei essas etapas considerando que o paciente está deitado, pois é assim que eu trabalho.

Caso o paciente precise apenas de um tratamento local, ele pode perfeitamente ficar sentado numa cadeira durante a sessão, contanto que a área afetada fique acessível. Tratamento "local" é aquele em que a doença é amenizada ou desaparece apenas com a aplicação do prana numa região pequena do corpo. Em geral esse é o caso de resfriados, dores de cabeça, queimaduras, torções, cortes e outras afecções simples.

As doenças crônicas, graves, ou que são provocadas por problemas emocionais, não podem receber apenas um tratamento local. Isso deve-se a muitos fatores, mas o mais óbvio é o fato de que a dor ou o problema nesses casos podem ser causados por um bloqueio ou depleção de prana em outra parte do corpo. Se estiver em dúvida, trate o corpo todo.

São essas as etapas do mapeamento (ver figura 8):

1. Aguce a sensibilidade das mãos.
2. Mantenha a mente neutra.
3. Comece a exploração a partir dos pés, seguindo até a cabeça. No caso de problemas mais simples, faça apenas uma exploração local.
4. Conserve a mão a uma distância de oito a dez centímetros do corpo físico.
5. Tenha em mente as áreas que precisarão passar por uma limpeza energética e ser reenergizadas.

Visto que você está examinando os corpos energéticos, não é necessário que o paciente tire as roupas. As roupas volumosas e pesadas, entretanto, devem ser tiradas, pois podem impedir um mapeamento preciso. É muito importante realizar todas as etapas da cura prânica, especialmente o mapeamento. Certifique-se de que cada órgão, glândula ou músculo foi examinado; e verifique cuidadosamente as articulações (superiores e das extremidades), já que elas costumam ficar relativamente congestionadas. Lembre-se, algumas áreas naturalmente apresentam mais atividade do que outras; é preciso usar o bom senso.

Outro aspecto do mapeamento é a qualidade do prana. Esse aspecto é particularmente importante quando se explora corpos que são mais sutis, tais como os corpos astral e mental. Por exemplo, se uma área está quente isso pode significar uma infecção ou prana saudável em abundância. Nesse caso a diferença está na qualidade do calor. Isso se aplica a todas as sensações descritas anteriormente. Para a maioria das pessoas, definir essa qualidade requer bastante prática, embora algumas praticantes do sexo feminino tenham muita facilidade para fazer isso mesmo sendo iniciantes. Mais detalhes acerca das qualidades do prana serão dados no capítulo 12.

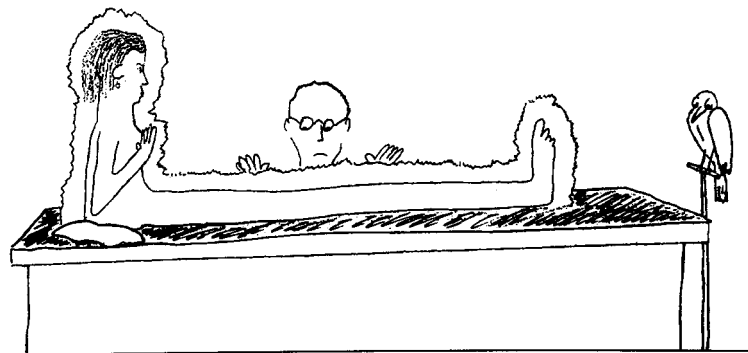


Figura 8 - mapeamento ou exploração do corpo etérico.

CAPÍTULO 6 - LIMPEZA ENERGÉTICA OU VARREDURA

Quem quer que busque compreender o Eu dedicando-se à alimentação do corpo, tenta cruzar um rio agarrando-se num crocodilo, que tomou por um tronco de árvore.

— Vivekacudamani (verso 84)

A limpeza é tão importante na medicina energética, que chega a valer, por si mesma, sem as outras duas etapas. No entanto, trata-se em geral do aspecto menos conhecido na cura energética.

Imagine que eu queira lavar o chão de minha casa; se começo a lavar antes de varrer, o chão provavelmente ficará mais limpo, mas eu talvez tenha de fazer várias tentativas antes de eliminar toda a sujeira, agora transformada em lama. Considere como o meu trabalho será mais eficiente se eu primeiro varrer do chão toda a sujeira antes de jogar a água e o sabão para lavar. Essa é exatamente a mesma situação da cura energética. Obviamente, os resultados serão mais eficientes se o material etérico congestionado ou contaminado for eliminado antes da energização com o prana puro.

A limpeza energética tem três funções importantes: redistribuir o prana pelo corpo todo; fechar qualquer "fenda" nos corpos energéticos; e eliminar material etérico negativo.

A maneira mais eficaz de efetuar a limpeza energética é inicialmente captar o prana e, em seguida, projetá-lo no paciente, concentrando-se no propósito de purificar a pessoa. Isso garante que a limpeza seja executada com um prana neutro.

Outro nome para a limpeza energética é "varredura", pois os movimentos que o agente de cura faz ao efetuar a limpeza lembram o movimento de varrer (ver figura 9). Há dois tipos de limpeza energética, a geral e a local. Ambos são executados com o mesmo movimento de varrer e são usados em diferentes ocasiões ou em conjunto.

A limpeza geral é um movimento de varredura que começa no topo da cabeça e desce até a ponta dos pés. Fazer isso três ou quatro vezes é suficiente. Esse método é bastante eficaz e não deve ser feito com exagero, uma vez que a vitalidade do paciente pode diminuir.

É importante que o agente de cura sacuda as mãos depois de fazer isso, como se quisesse tirar a água da ponta dos dedos. Isso vale tanto para a limpeza geral como para a local. Sacudindo as mãos depois de cada movimento, o agente de cura elimina todo o material etérico negativo, e impede que esse prana ou material etérico negativo penetre em seu corpo. Lembre-se: o prana é neutro, mas ele pode transportar algo positivo ou negativo.

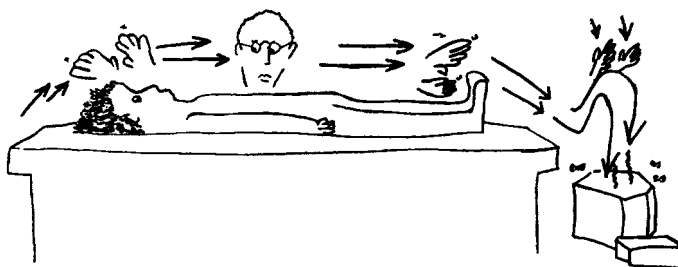


Figura 9 - Limpeza ou varredura do corpo etérico.

ELIMINAÇÃO DO MATERIAL ETÉRICO NEGATIVO

O que acontece com o material etérico que eliminamos ao sacudir as mãos? Há três possibilidades: ele voltará para o paciente; ele penetrará em nós; ou ele permanecerá na sala até se fixar em outra pessoa.

Das três, a primeira possibilidade é a mais comum, mas a segunda também não é rara. A terceira é a menos comum, embora as salas com certeza acumulem vibrações de matéria etérica. Portanto, é necessário se desfazer do material etérico eliminado dos pacientes. Para isso existem dois métodos: lavar as mãos com água salgada ou queimar o material etérico com a concentração da mente e com o prana.

O sal é um conhecido purificador em todos os níveis do corpo. Ele tem a capacidade de dissolver o material etérico. A água é um condutor que retém ou transfere energia. Isso é demonstrado pela eletricidade, que é uma manifestação grosseira do prana. Coloque água e sal numa vasilha e mergulhe nela as mãos após cada movimento de varredura. Depois do tratamento jogue a água no vaso sanitário; o esgoto é lugar apropriado para o material etérico negativo.

Outro método para eliminar esse material etérico é usar seu poder mental para dissolvê-lo com o prana puro. Esse, em geral, é um método bastante avançado, uma vez que é necessária a concentração da mente para queimar o material negativo. Sacuda as mãos para se livrar do material negativo; em seguida, com toda a atenção, projete o prana necessário para queimar o material a ser eliminado. Repito que é importante ser cuidadoso, ou seja, ter a mente clara e a atenção concentrada. Isso será enfatizado repetidas vezes na cura prânica.

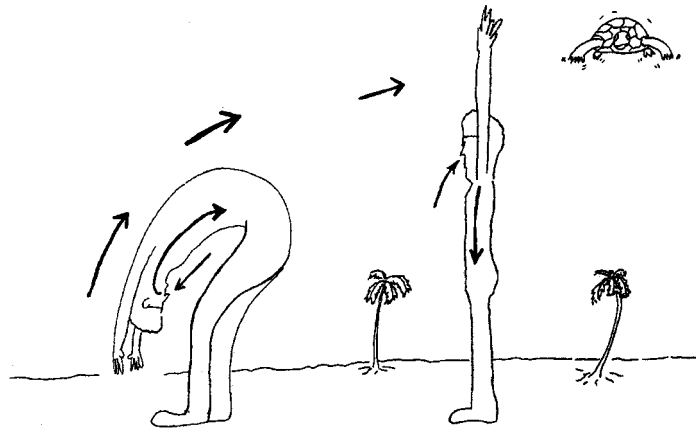


Figura 10 - Autolimpeza — inspiração lenta.

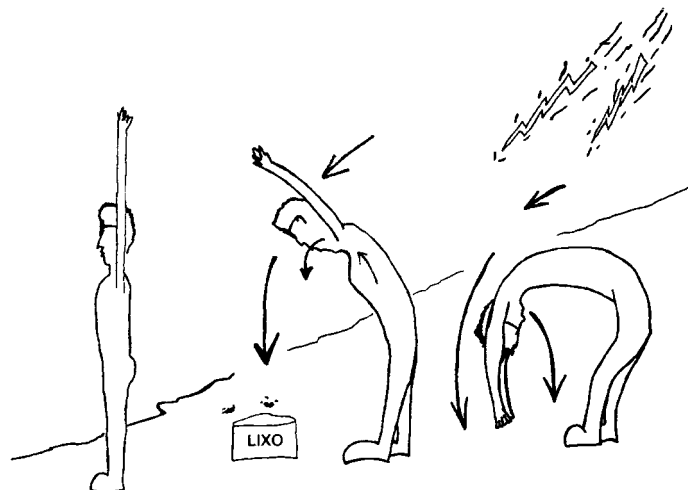


Figura 11 - Autolimpeza — expiração rápida.

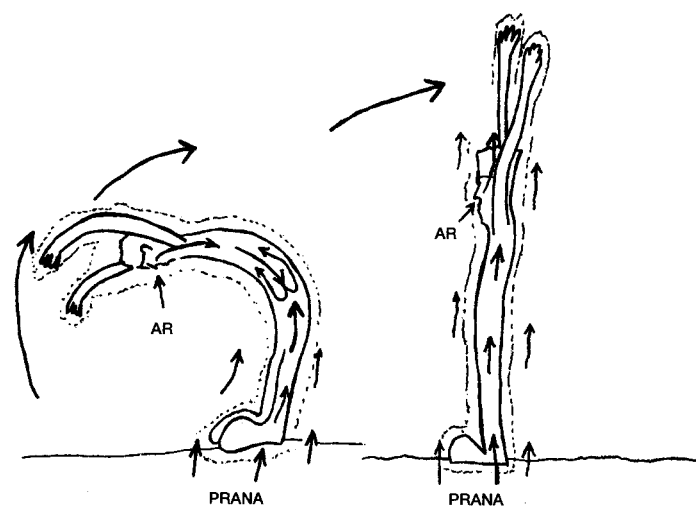


Figura 12 - Autolimpeza — inspiração do prana do solo.

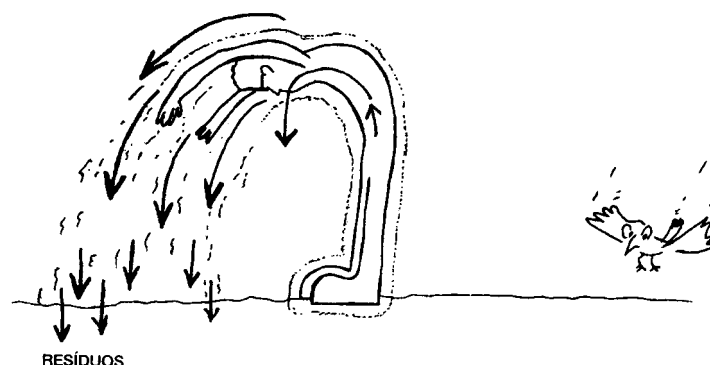


Figura 13 - Autolimpeza — Expiração rápida eliminando o material etérico.

COMO FAZER A LIMPEZA ENERGÉTICA DA ÁREA DE TRABALHO

A limpeza energética da área de trabalho é igualmente importante. Eu costumo limpar minha área de trabalho após cada tratamento, concentrando minha atenção e emitindo das mãos um forte raio de prana com a qualidade de purificar e limpar. O prana e a mente seguem um ao outro; se tivermos pensamentos purificadores projetamos o prana purificador. Sou bastante cuidadoso no que se trata da limpeza energética, e nunca me esqueço de purificar todo o aposento. Mantenho também uma vasilha seca com sal em minha sala de trabalho, a qual absorve tudo aquilo que eu tiver deixado escapar.

Isso não é piada: quando você começa a tratar pessoas regularmente, você precisa ter cuidado com a sua saúde e com a saúde de seus pacientes. O sol é um excelente desinfetante, assim como o óleo de eucalipto ou a salva queimada regularmente. Uso incenso de sândalo durante e após cada tratamento, uma vez que ele exerce um efeito purificador. Use apenas produtos naturais, pois os produtos manufaturados não têm esse efeito purificador.

COMO FAZER A LIMPEZA ENERGÉTICA EM SI MESMO

Fazer a autolimpeza é simples, mas precisa ser cuidadosa. Em primeiro lugar, depois de qualquer tipo de tratamento, imediatamente lave os braços e as mãos do cotovelo para baixo com água fria. A água fria conduz o prana com eficiência maior do que a água quente. É recomendável que você tome uma ducha no final do dia para lavar todo o corpo, eliminando dele qualquer material etérico.

Esse é um modo bastante eficaz para fazer a limpeza energética. Comece ficando de pé; incline-se até tocar a ponta dos pés; lentamente, inspire à medida que suas mãos vão-se erguendo, passando pelas pernas, pelo tronco, pelo peito, e finalmente pela cabeça (ver figura 10). Em seguida, prendendo a respiração, estire os braços tanto quanto possível, mantendo os pés plantados no chão, e, expirando o ar, volte à posição inicial, com as mãos tocando os pés (ver figura 11).

Ao inspirar, à medida que ergue as mãos, imagine o prana subindo pelos pés e acompanhando o movimento das mãos até alcançar a posição vertical (ver figura 12). Em seguida, à medida que você expira, imagine todo o prana saindo do seu corpo, quando você se inclina para a frente até alcançar o chão (ver figura 13). Repita isso por três ou quatro vezes, ou até você se sentir bem.

Você limpa seu corpo energeticamente quando capta o prana da terra e em seguida o devolve. Além disso, qualquer excesso de prana que não for necessário depois de um tratamento é eliminado. Um erro que eu cometia nos primeiros anos era o de absorver o prana em excesso. Eu me sentia ótimo durante algumas horas depois de fazer um ou diversos tratamentos, mas depois disso me sentia extremamente cansado. Em geral, eu me recuperava com um rápido cochilo, mas demorei bastante tempo até descobrir o engano que estava cometendo. Eu achava que não absorvia prana suficiente quando, na verdade, eu o captava em excesso. Se você é tomado subitamente pelo cansaço após um tratamento, há duas explicações: deficiência ou excesso da carga de prana. O segundo método, de eliminar o prana em excesso e limpar o corpo sutil, alivia o problema da sobrecarga ou o risco de passá-la para o paciente.

CAPÍTULO 7 - COMO ENERGIZAR COM PRANA

Tal como o fogo, que embora seja um só, depois de ter entrado no mundo assume formas separadas de acordo com condições diversas, do mesmo modo o Eu no interior de todos os seres, embora seja um só, assume uma forma correspondente a cada condição e ainda assim permanece inalterado.

— Katha Upanishad II.ii.9

Existem dois métodos principais de absorver e projetar o prana; a concentração e a respiração. Para acelerar e aumentar o prana não é necessário usar a respiração e a concentração ao mesmo tempo, embora a combinação dos dois seja mais eficaz.

MÉTODO DA CONCENTRAÇÃO DA ATENÇÃO PARA ABSORVER E PROJETAR O PRANA

Para projetar o prana, precisamos inicialmente absorver algum prana extra. Se não fizer isso, você utilizará o seu próprio e assim diminuirá sua vitalidade. Isso deixa seu corpo aberto à doenças ou infecções. Esse é um erro bastante comum cometido pelas pessoas para as quais a cura é natural, e que não foram alertadas para os perigos de perder sua vitalidade.

É simples compreender o mecanismo de absorção e transferência de prana. Já que a mente e o prana estão ligados entre si, basta desejar ou manter a intenção de absorver prana. A noção de que a mente e o prana seguem um ao outro será utilizada repetidas vezes neste manual.

O prana extra acumula-se naturalmente na região do umbigo ou, no meu caso em particular, logo abaixo do umbigo. A região do plexo solar é outra área natural de acúmulo de prana. Todos nós somos ligeiramente diferentes. O que é verdadeiro para mim pode não ser para você; eis por que não existe um sistema na cura prânica yogue.

Há duas razões para que seja preciso absorver uma boa quantidade de prana no início do tratamento: 1) para evitar que o agente de cura use o próprio prana, o que afetaria sua saúde, e 2) para impedir que doenças ou infecções se instalem em seu corpo. Basta que você concentre sua atenção para que o prana se acumule em seu corpo; um pensamento claro e firme é a chave para isso. Quanto mais firme o pensamento, mais forte o prana.

Para projetar o prana, usa-se a mesma regra: concentre sua atenção no prana que está sendo projetado das suas mãos. O que significa usar sua atenção? Significa simplesmente que um pensamento bastante claro acha-se presente. Concentrar a atenção uma única vez já é o bastante se o pensamento for bem nítido. Convém não permitir que a mente vagueie. Se isso acontecer, traga-a de volta com um pensamento muito firme acerca de projetar o prana. Quando a mente divaga, quaisquer que sejam os pensamentos, eles serão levados ao paciente pelo prana.

A clareza de seus pensamentos projeta um prana claro, forte, puro e calmo. Uma mente confusa projetará prana impuro ou não acumulará quantidade suficiente. Uma mente disciplinada é útil em todas as formas de cura; a cura prânica não é exceção.

MÉTODO DE RESPIRAÇÃO PARA ABSORVER E PROJETAR O PRANA

A respiração é uma polaridade; para dentro e para fora. O prana flui nessa polaridade. Se aplicar três técnicas simples à sua respiração, você poderá triplicar a potência do prana. Esses métodos são: 1) reter a respiração entre a expiração e a inspiração e entre a inspiração e a expiração; 2) ter consciência de que o prana está fluindo com a respiração; e 3) fazer respirações completas, isto é, usar plenamente os pulmões.

O lapso de tempo em que se retém a respiração entre as polaridades é importante, e fazer isso por um ou dois segundos já é o bastante. Quando se retém a respiração ocorre uma reação atômica com o prana, o que faz com que o corpo o absorva em maiores quantidades. Reter a respiração por muito tempo não é realmente benéfico para a cura. Embora tenha outros usos na hatha-yoga ou na meditação, isso deve ser praticado apenas com a supervisão de um professor competente. Se feito de modo incorreto ou em excesso, pode ter um efeito negativo em sua saúde.

A respiração completa é o modo mais eficiente de respirar quando se trata de cura.

1. Ponha suas mãos na parte inferior do abdômen, logo abaixo do umbigo.
2. Inspire até estender a parte inferior do abdômen, movendo suas mãos ligeiramente para fora à medida que o diafragma empurra para baixo os órgãos da região abdominal.
3. Agora que a parte inferior do abdômen está cheia de ar, prossiga a respiração num movimento ascendente, levando ar à área do coração.
4. Pare por um segundo ou dois quando a área do coração estiver cheia de ar.

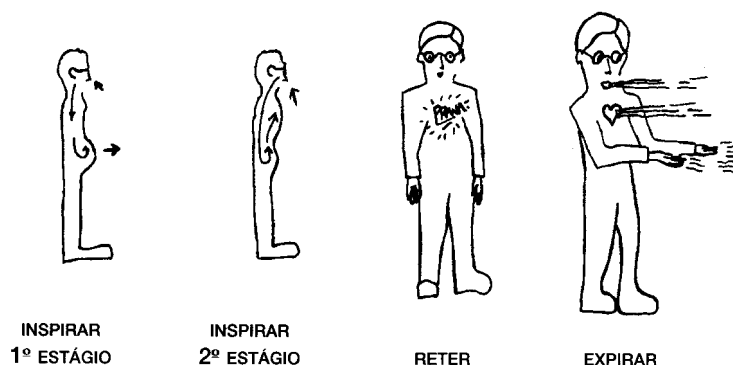


Figura 14 - Respiração prânica ou respiração completa.

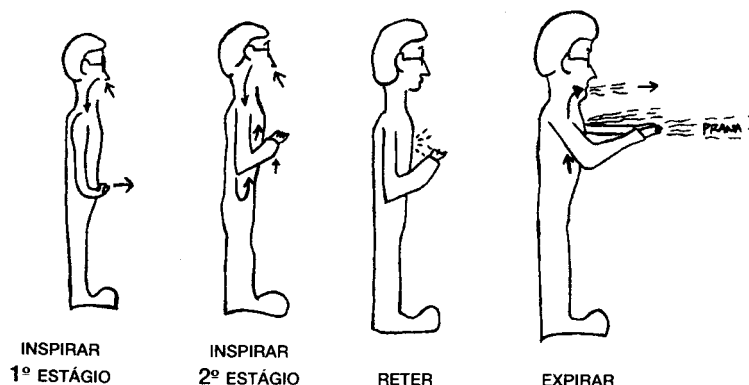


Figura 15 - Respiração prânica com as mãos.

5. Expire lentamente a partir do coração, imaginando o ar saindo pelos braços e mãos.
6. Pare por um segundo ou dois.
7. Repita o processo durante cinco a dez minutos (ver figura 14).

De início, poderá ser útil acompanhar o movimento da respiração com as mãos, partindo da parte inferior do abdômen e subindo até o coração. Em seguida, a partir do coração, movimente as mãos na horizontal e, lentamente, abaixe-as até o centro do abdômen (ver figura 15). A parte inferior do abdômen é o centro do equilíbrio do nosso corpo. Isso é bem conhecido nas artes marciais. Portanto, respirando com o abdômen, você fica firmemente equilibrado em seu eixo. E, como já foi dito, isso impede a perda da vitalidade.

Respirar desse modo produz dois resultados: você faz seu próprio reservatório natural na parte inferior do abdômen e na área do plexo solar, e faz com que o prana suba até o coração antes de sair através das mãos. Respirar através do coração dá ao prana neutro a qualidade de seu coração, a morada do amor ou da

consciência no corpo físico.

Respirar dessa maneira ao longo de todo o tratamento faz com que você realize o seguinte: forneça ao paciente um prana amoroso e de alta qualidade, concentre-se inteiramente em seu próprio corpo; conserve um reservatório de prana para sua própria saúde; e mantenha sua atenção fixada no tratamento de cura.

COMO ENERGIZAR OS OUTROS

Depois de realizar a exploração e a limpeza energética, talvez seja necessário energizar o paciente. Muitos casos se resolvem apenas com a limpeza. Para os casos que necessitem de energização, sempre é bom verificar seu trabalho com o "remapeamento" das áreas. E por essa razão que a cura prânica não tem um sistema fixo. Fazendo uma nova exploração depois de cada etapa, avalia-se o trabalho. Temos, então, duas opções: energizar ou fazer a limpeza energética retirando a energia excessiva. Normalmente, é necessário repetir essas três etapas — explorar, energizar, e purificar — várias vezes. Energizar adiciona prana, limpar retira prana; é assim que se ajusta a quantidade de prana necessária para cada paciente.

Como transmito prana a outra pessoa? Uso o método da respiração completa para absorver e transmitir prana aos outros. Pode não parecer fácil de início respirar da maneira descrita acima, mas trata-se somente da dificuldade de um método novo. Em pouco tempo, ele se torna uma segunda natureza. E quando isso ocorre, projetar prana se tornará algo tão natural, que você irá se perguntar como não percebeu antes que isso acontecia.

Se depois da limpeza e da energização determinada área não se estabilizar e não apresentar um fluxo saudável, deixe-a por cinco ou dez minutos, em seguida, volte a se concentrar nela e verifique novamente. Em geral, o fluxo saudável se estabelece por si mesmo; então, um pouco mais de limpeza e energização poderão completar o trabalho. Há casos em que uma área não é purificada com facilidade. Jamais force nada. (Ver capítulo 13 para uma explicação acerca da natureza da doença).

Na cura prânica, transmitimos o prana neutro com o amor do coração. Amor jamais é forçado ou violento, portanto, é impossível forçar algo com o prana sendo transmitido com amor. Se ocorrer qualquer tipo de esforço na cura de uma pessoa, isso não será cura prânica ou amor. Será uma viagem do ego.

CAPÍTULO 8 - O PRANA NO CORPO FÍSICO

Nenhum mortal vive por causa do Prana ou do Apana; mas todos vivem por causa daquele algo mais, que dá fundamento a esses dois.

— Katha Upanishad II.ii.5

O corpo físico apresenta um fluxo primário de prana dos pés à cabeça ou da cabeça aos pés, dependendo da pessoa e da hora do dia. Há diversas outras correntes menores de prana que são fluxos secundários. Essas correntes ou fluxos de prana ocorrem em canais ou em circuitos chamados *nadis* na yoga ou *meridianos* na acupuntura.

Para a maioria das pessoas destras, o principal fluxo secundário entra pelo lado esquerdo e sai pelo lado direito. Em geral, nas pessoas canhotas, todos os aspectos energéticos são invertidos. Antes de dar início a qualquer trabalho, verifique através da exploração por onde se desloca a energia em seu circuito.

Há numerosos subcircuitos no corpo; tanto a yoga como a medicina tradicional chinesa oferecem explicações detalhadas, de modo que nos limitaremos aqui a tratar dos circuitos primário e secundário para a cura prânica. Quem estiver interessado em conhecer mais acerca dos circuitos secundários deve estudá-los separadamente, pois eles constituem tema bastante complexo para tão breve explanação e são desnecessários para a cura em geral.

O fluxo primário penetra através de ambos os pés e sobe através de cada um dos seis chakras maiores, antes de sair através do topo da cabeça, ou entra pelo topo e desce através dos seis chakras até os pés (ver figura 17). Essa é a polaridade principal da energia no mundo manifesto: descer e subir. As plantas, os animais, e a Terra, todos absorvem energia (prana) dessa maneira.

O circuito secundário pode ser facilmente verificado por uma exploração do fluxo do prana nos pés. Faça isso mantendo as mãos a uma distância de cinco a dez centímetros da planta dos pés da pessoa. Permaneça neutro; mapeie ou faça a exploração da camada externa do corpo etérico na planta dos pés. Depois de dois ou três minutos, um dos pés atrairá a mão para mais perto e o outro dará a sensação de repelir para longe a mão atração e repulsão: mais uma polaridade (ver figura 16).

Com muita frequência, o prana penetra através do chakra do pé esquerdo, sobe pela perna até alcançar a base da coluna, e em seguida, desce pela perna direita, saindo através do chakra do pé direito (ver figura 18). Se a pessoa é canhota, em geral esse circuito ocorre de maneira inversa, e às vezes isso acontece com pessoas destras. Cabe a você verificar pessoalmente.

O circuito secundário dá-se através das mãos e dos braços. Entra pelo chakra da mão esquerda, percorre o braço até o ombro, passa pela região do coração, em seguida desce pelo ombro direito, pelo braço e pela mão. Esse circuito também pode ser facilmente identificado explorando-se as mãos da pessoa (ver figura 18). Esse é um circuito importante na cura, pois é através das mãos que você projeta o prana. Na cura prânica, você utiliza tanto as correntes energéticas primárias como as secundárias para projetar o prana.

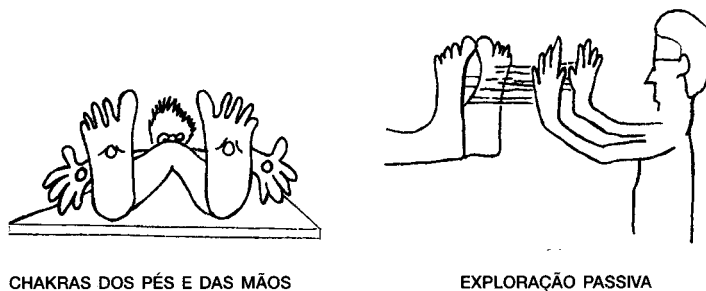


Figura 16 - Exploração do circuito secundário.

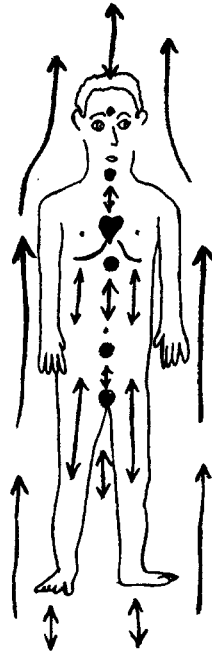


Figura 17 - Circuito primário.

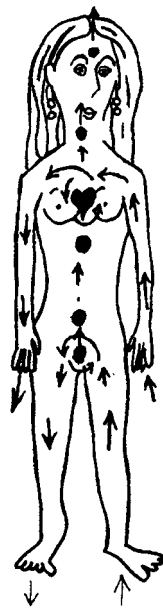


Figura 18 - Circuito secundário.

Por meio da respiração completa você absorve prana do ar para o segundo chakra, leva-o até a região do coração e em seguida deixa que ele flua pelos seus braços e mãos. Não há nenhuma diferença em fazer a projeção com a mão direita ou esquerda quando se utiliza o fluxo primário. Há em geral a idéia de que a mão esquerda é mais receptiva do que a direita. Isso se deve à diferença dos circuitos primário e secundário; cada uma das mãos pode ser usada com qualquer um dos circuitos.

Eu uso a mão esquerda para receber prana ou para fazer a exploração, pois isso é natural para mim; no entanto, eu uso também a mão direita sempre que a situação exige. Não há nenhuma diferença quando se está usando o circuito primário.

Há outros circuitos usados por diversas tradições e escolas. Para o iniciante, os dois primeiros são mais do que suficientes. O prana encontrará sempre o caminho para o local onde é mais necessitado; sendo assim, não se preocupe com outros circuitos menores no início.

COMO USAR O PRANA NO CORPO FÍSICO

★ ★ ★ ★ ★

O método mais simples de curar é transferir prana por meio do toque. A isso costuma-se dar o nome de "cura pelas mãos". O que ocorre, na verdade, é a transferência do prana de uma pessoa para a outra.

A forma mais simples de iniciar o processo é sensibilizar os diferentes circuitos de energia do corpo com as mãos. Para isso podemos usar o mesmo método utilizado na sensibilização das mãos (ver figura 5). Enquanto uma das mãos projeta o prana, a outra fica imóvel. Lembra-se do exercício em que se fica em frente a um amigo, mantendo as palmas diante das dele, uma das mãos projetando e a outra recebendo prana? (ver figura 6). A técnica é a mesma. Colocando as mãos em dois locais diferentes de um circuito do corpo, o prana passará através desse circuito até chegar à outra mão. Isso servirá para abrir o circuito. Todo o trabalho no corpo físico baseia-se nesse método. É possível executá-lo no corpo todo, abrindo os circuitos e por conseguinte energizando e harmonizando o corpo. Esse procedimento é fácil de integrar a qualquer método de massagem ou de trabalho com o corpo.

A técnica com a qual comumente começo a sessão chama-se "liberar a tensão do pescoço". Isso é feito colocando-se as mãos sob o pescoço da pessoa, deitada de costas. Coloque as pontas dos dedos entre as vértebras, começando pela vértebra cervical número sete, localizada na base do pescoço (ver figura 19a).

Lentamente, exerça uma leve pressão para cima, sem levantar o pescoço, apenas fazendo pressão suficiente para deslocá-lo pouco menos de um centímetro para cima. Projete prana; continue assim por dois ou três minutos (ver figura 19b). Lentamente, diminua a pressão, num período de um ou dois minutos. Isso dá à pessoa a sensação de cair no colchão; a cabeça parece mais leve, e a tensão é liberada do pescoço e da base do crânio.

Se você tem mãos pequenas ou se a pessoa tem pescoço comprido, leve suas mãos um pouco para cima, de modo que seus dedos mínimos fiquem na base do crânio, e repita o processo (ver figura 19c). Eu, em geral, começo e termino com essa técnica, uma vez que ela é extremamente eficaz para liberar a tensão e criar um "novo espaço" para futuros trabalhos. Não subestime esse método simples.

Meu primeiro mestre, Ananda, contou uma história acerca dessa técnica. Seu mestre, um ancião japonês, foi procurado todos os dias durante dois anos por uma mulher simples e de pouca instrução que implorava para que ele lhe ensinasse um método de trabalho energético para o corpo. Por tradição, o mestre só podia ensinar discípulos qualificados, que antes tivessem se

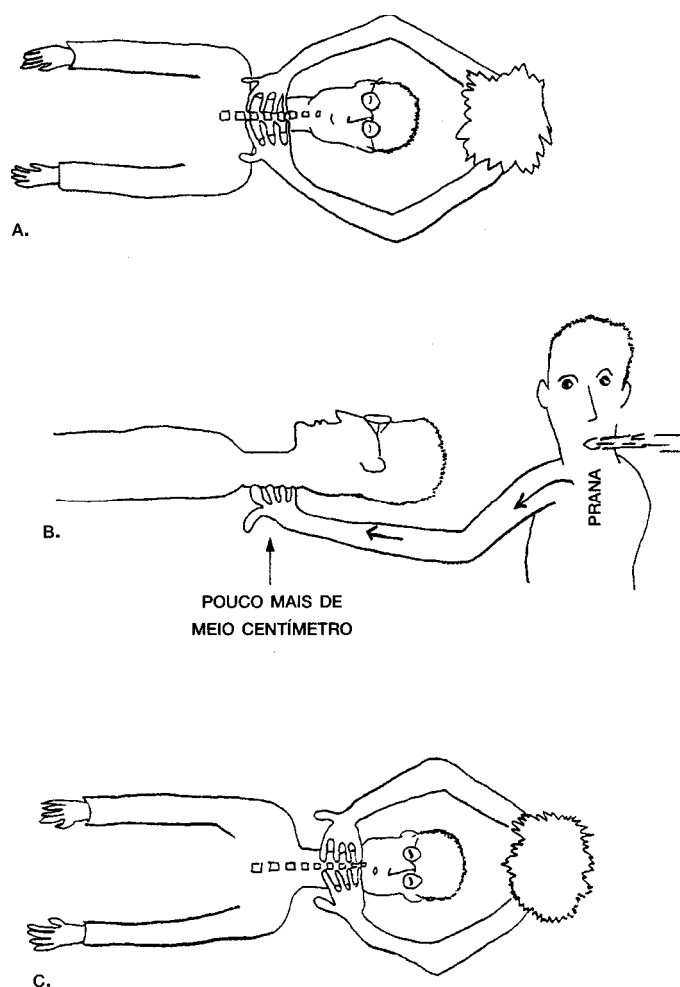


Figura 19 - Soltar o pescoço.

preparado e servido a um mestre ao menos por quatro anos, ou até que dominassem as práticas que o mestre ensinara.

O mestre, percebendo que a determinação da mulher não diminuía depois de passados dois anos, consentiu finalmente em ensinar-lhe um método. Esse, dizia ele, seria suficiente se ela o dominasse. Ela ficou exultante.

A mulher continuou a cumprir suas tarefas de dona de casa durante o dia e passou a estudar com o mestre ao anoitecer. Passados dois anos, o mestre disse que ela aperfeiçoara a técnica e podia agora atender outras pessoas. Ela deu início à prática. Depois de seis meses seu tempo já estava totalmente ocupado. Depois de um ano, formavam-se filas de pessoas na sua porta. Depois de dois anos, ela era famosa na cidade. Depois de três anos, ela era conhecida em todo o país. E ela conhecia apenas uma técnica; liberar a tensão do pescoço.

A técnica mais simples pode ter os melhores resultados se for aprendida corretamente e executada com maestria.

ETAPAS DO TRATAMENTO DO CORPO FÍSICO

Perguntar diretamente à pessoa é, de longe, o método mais preciso e eficiente para determinar sua dor ou doença. Somos, em geral, o melhor sistema de exploração de nosso próprio corpo. Pergunte sempre! Isso funciona quando se trabalha com qualquer pessoa. Essa prática pode também fornecer uma visão intuitiva acerca da constituição fisiológica da pessoa; nosso modo de falar sobre as nossas doenças confere uma visão objetiva a respeito de nossas atitudes básicas com relação a nós mesmos.

De início peça que a pessoa se deite confortavelmente, olhando para o teto, com os braços ao longo do corpo. Faça perguntas acerca de qualquer dor ou dificuldade que ela possa estar sentindo. Todas as etapas na cura prânica são facilitadas pelo relaxamento da pessoa. Por isso, às vezes utilizo música para relaxamento, incenso, flores frescas — qualquer coisa que torne agradável o ambiente.

Depois disso, estamos prontos para começar.

PARTE FRONTAL DO CORPO

1. Absorva o prana: três ou quatro ciclos de respiração serão o bastante. Lembre-se de respirar ao longo de todo o tratamento, mantendo sempre uma reserva de prana.
2. Faça a pessoa relaxar e trabalhe o pescoço e a cabeça usando o método de liberação da tensão no pescoço; para isso reserve de quatro a cinco minutos.
3. Passe à planta dos pés; verifique a direção que o prana está seguindo nas pernas e nos pés por meio da exploração.
4. Pressione o ponto do plexo solar nos pés por três ou quatro minutos e transmita prana (ver figura 20). Você agora pode fazer uma massagem no pé para estimular todos os nadis e órgãos do corpo, ou pode ainda projetar prana diretamente num órgão usando o ponto de reflexo no pé adequado.
5. Se o prana estiver penetrando pelo lado esquerdo, comece com a perna esquerda. Em primeiro lugar, coloque uma das mãos no pé e projete prana; com a outra mão no tornozelo, capte prana; espere até que haja uma corrente de energia entre as mãos.
6. Passe do tornozelo para o joelho; conserve a outra mão no pé; espere até que se estabeleça uma corrente de energia entre as mãos.
7. Coloque a mão no osso do quadril (a outra mão continua no pé projetando prana) e espere até sentir uma corrente de energia entre as mãos.
8. Passe agora a mão que estava no osso do quadril esquerdo para o quadril direito; continue a projetar prana no pé esquerdo; espere até que haja uma corrente de energia entre as mãos. Se as pernas da pessoa forem muito compridas para que você estenda os braços do pé esquerdo até o quadril direito, projete prana do quadril esquerdo ao quadril direito.
9. Passe para o joelho direito; continue a projetar prana no pé esquerdo ou no quadril direito; espere que se estabeleça a ligação entre as mãos.
10. Passe ao tornozelo, e em seguida ao pé. Finalize com ambas as mãos nos pés, projetando prana no pé esquerdo e recebendo-o do pé direito. Com esse procedimento, você ativou o circuito secundário nas pernas. Inverta o processo se a corrente de energia da pessoa fluir da direita para a esquerda. Termine sempre com ambos os pés e certifique-se de que está ocorrendo um fluxo saudável e acentuado de prana. Se o fluxo estiver fraco, repita os passos de cinco a dez vezes.
11. Coloque uma das mãos no quadril esquerdo e a outra no ombro esquerdo na base do pescoço; espere até que haja uma ligação energética entre as mãos.
12. Coloque agora uma das mãos no quadril direito e a outra no ombro direito; espere que se dê a ligação de energia. Com isso, foram ativados os dois nadis secundários de maior importância, o Ida e o Pingala, que se estendem da base da coluna até o pescoço.
13. Em seguida, abra as mãos e os braços. Comece com a mão esquerda (se você começou com o pé esquerdo); projete prana no centro da mão; mantenha a outra mão no pulso; espere até sentir a corrente de energia entre as mãos.
14. Mantendo essa posição, passe do pulso para o cotovelo, em seguida para o ombro, para o osso do tórax, e então passe para o ombro direito, e desça pelo braço direito.
15. Termine com ambas as mãos. Verifique o fluxo de prana; se estiver fraco, repita os passos 13 e 14.
16. Em seguida, encha o corpo, na parte da frente e na de trás, com prana, colocando os polegares na base do pescoço, com os quatro dedos ao longo da clavícula. Projete prana durante três ou quatro minutos em cada lado do corpo (ver figura 21).
17. Termine com a técnica de liberação da tensão no pescoço por três ou quatro minutos. Finalmente, com muita delicadeza, coloque a mão neutra sobre o topo da cabeça sem, na verdade, tocar o crânio. Você deve sentir um fluxo saudável e acentuado de prana saindo pelo topo da cabeça; espere até sentir uma ligação de prana. Confirme com a mão neutra sobre o topo da cabeça. Se isso não tiver ocorrido, repita todo o tratamento em dois dias.

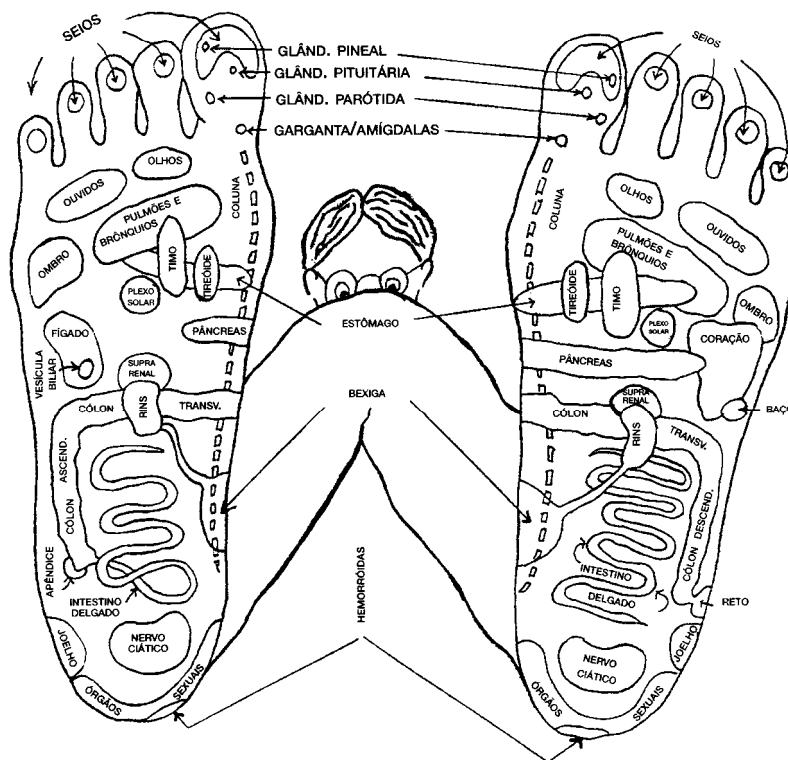


Figura 20 - Diagrama prânico do pé.

NAS COSTAS

1. Absorva a energia do prana, em seguida, comece com a técnica de liberar a tensão no pescoço, como na segunda etapa da parte da frente do corpo.
2. Peça à pessoa para se deitar de bruços; faça com que ela se sinta confortável.
3. Para problemas crônicos nas costas, trate primeiramente os pés e as pernas, seguindo as mesmas instruções para a parte da frente do corpo. Isso é importante, já que inúmeros problemas nas costas devem-se a um fluxo insuficiente de prana nos pés e nas pernas.
4. Coloque uma das mãos na base da coluna, os dedos apontados em direção à cabeça; projete prana durante cinco ou seis ciclos de respiração.
5. Mantendo a mão na base da coluna, coloque a outra mão na parte de baixo das costas e espere que se estabeleça a ligação energética (ver figura 22a).
6. Mantendo uma das mãos na base da coluna, desloque a outra ao longo da coluna, fazendo pausas a cada 20 cm; espere até sentir uma corrente de energia entre as mãos antes de passar para o próximo local.
7. Termine com uma das mãos na base do crânio e a outra na base da coluna (ver figura 22b).
8. Peça que a pessoa se deite de costas novamente; realize uma vez mais a técnica de liberação da tensão no pescoço, pois ela pode ter acumulado tensão nesse local pelo fato de ter ficado deitada com o rosto para baixo.
9. Com delicadeza, coloque uma das mãos no topo da cabeça; espere até sentir um fluxo forte de energia partindo do topo da cabeça.

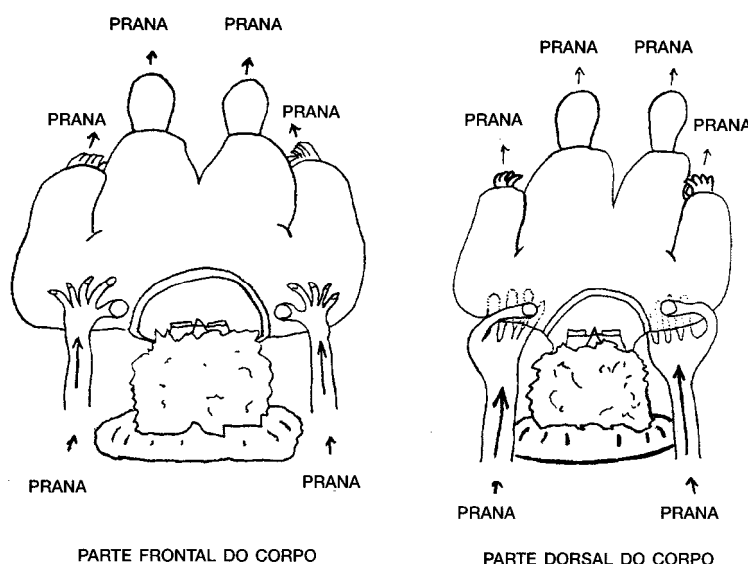


Figura 21 - Carregando o corpo com prana.

Opções: No caso de extrema tensão muscular nas costas, ou de hérnia de disco, comece na base da coluna, do lado esquerdo. Coloque três dedos de cada uma das mãos entre as vértebras (mas não sobre elas) e sobre o tendão que existe nesse lado da coluna. Exerça uma leve pressão, e lentamente balance para trás e para a frente a parte superior de seu corpo, mantendo os braços levemente rijos mas relaxados.

Isso produz um suave balanço na coluna do paciente; projete prana durante três ciclos de respiração enquanto faz isso. Em seguida, não deixando de projetar o prana, movimente-se ao longo do lado esquerdo de forma tal que o espaço entre cada vértebra seja tocado. Então, proceda da mesma forma com o lado direito (ver figura 23). Esse método é bastante eficaz porque projeta prana entre cada vértebra, levando com ele a tensão e relaxando os músculos em torno da cartilagem. Muitas vezes as dores de hérnia de disco diminuem naturalmente com esse método. Jamais tente massagear a coluna de uma pessoa.

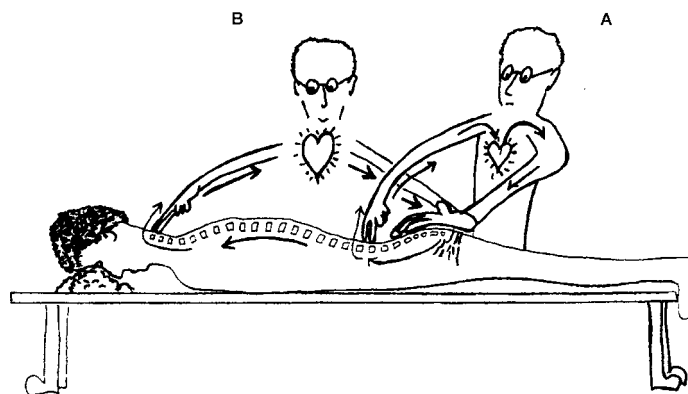


Figura 22 - Energizando e limpando a coluna.

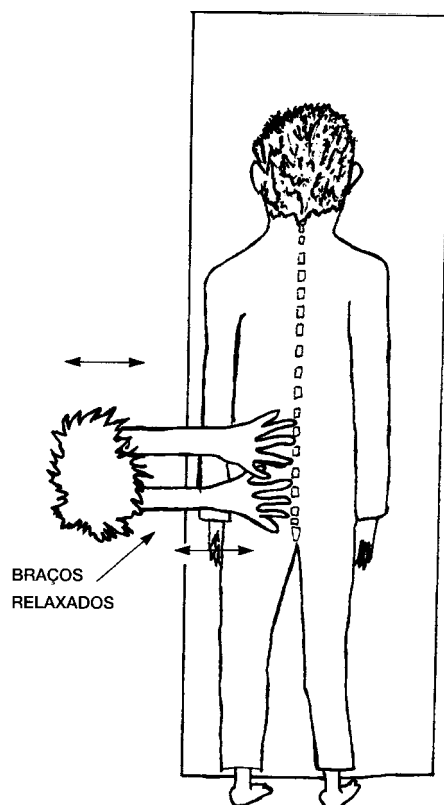
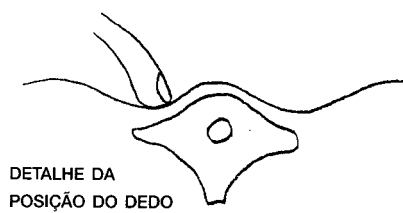


Figura 23 - Relaxando e energizando a coluna.

SUGESTÕES PARA UMA CURA EFICAZ

Sempre recomendo às pessoas que bebam grande quantidade de água durante dois dias depois de um tratamento. Isso ajuda a eliminar as toxinas que foram liberadas pela abertura dos circuitos e pela reenergização geral do corpo. O movimento do prana no corpo não irá apenas liberar as tensões e a dor, mas também as toxinas que estão causando o problema. Quanto mais toxinas a pessoa ajudar o corpo a eliminar de modo natural, menor é o risco de surgirem efeitos colaterais.

Se, por exemplo, surgir uma erupção na pele, isso se deverá às toxinas que estão deixando o corpo. É um bom sinal, assim como a febre pode ser um bom sinal. Entretanto, isso pode ser evitado se a pessoa beber grandes quantidades de água. As toxinas normalmente são eliminadas de três maneiras: pelo aparelho excretor; pelo sistema respiratório (isto é, resfriados, tosses) e pela pele. Não fique alarmado se durante vários dias os sintomas piorarem. Se, entretanto, eles persistirem por mais de três dias, ou se a qualquer instante houver dor, consulte um médico ou um profissional especializado em medicina energética.

Casos extremos são raríssimos. Porém, é normal que os sintomas aumentem antes de desaparecer. Isso é comum em todas as formas de medicina natural; só ajudamos o corpo a fazer seu trabalho. Aumentando a força do próprio corpo, a medicina natural reforça seu poder de lutar contra as doenças de modo natural. Acelerar a doença é a função imediata da medicina natural.

Minha experiência mostra que um resfriado comum, se for tratado com prana nas primeiras dezoito horas, desaparecerá em 48 horas; se for tratado nas primeiras seis horas, desaparecerá em 24 horas; de outra forma, sete a oito dias é a duração normal de um resfriado. Há na França um velho ditado que diz: "Não faça nada para curar um resfriado e ele durará uma semana; trate-o e ele durará sete dias".

CAPÍTULO 9 - A KUNDALINI

A kundalini e os chakras existem para os principiantes que praticam esse caminho da Yoga; mas, para quem está examinando a si mesmo, eles não existem.

— Sri Ramana Maharshi

É inevitável que a questão da kundalini surja na mente de muitas pessoas que estudam o movimento do prana no corpo. A yoga kundalini é um método por si mesmo — por isso perigoso — que requer muita disciplina para fazer surgir o prana ou sakti desde o nadi sushumna até o chakra da coroa. Se executado incorretamente, podem advir a insanidade ou a morte. Trata-se de um método muito sério, exigindo um professor experiente e uma completa mudança no estilo de vida. Isso significa uma dieta satvica (pura), viver na floresta, meditação, exercícios durante o dia, e a necessidade do celibato. Um livro que descreve fielmente uma abordagem tradicional a essa yoga é *The Serpent Power* de sir John Woodroffe.¹²

A yoga kundalini afirma que se o prana no corpo for dominado e forçado através do nadi sushumna, ocorrerá a liberação do Eu (consciência cósmica).

Existe um outro modo de ver a kundalini, citado aqui por um discípulo de Sri Ramana Maharshi, Sri Lakshmana Swami: "A tradição kundalini não fala da posição mais elevada porque ela não ensina que a mente deve retornar ao Coração para que a Realização final ocorra. Quando se fala da kundalini subindo até o sahasrara (sétimo chakra maior) está se falando de um estado yogue que não é o estado mais elevado. Fazer a kundalini ascender ao sahasrara pode ser útil se você deseja siddhis (poderes psíquicos), mas ele não trará a Auto-Realização."¹³

O *Avadhuta Gita* também confirma isso: "O yogue atinge aquele eterno Atman Supremo (o estado mais elevado), que fica além da sabedoria e da ignorância, e que não se manifesta por meio de disciplinas tais como controlar a respiração, fixar o olhar, praticar as posturas, ou exercitar as correntes dos nervos (ou seja, os movimentos do Ida, Pingala e Sushumna)."¹⁴

A yoga kundalini é uma tradição válida que está mais relacionada com a devoção à Mãe Divina do que com o simples uso do prana. O dr. Frawley aponta isso em seu livro *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*.¹⁵ No Ocidente, em geral desconhecemos que a kundalini é a graça da Deusa Mãe. Sem o devido respeito e desenvolvimento espiritual, a yoga kundalini só aumentará o conceito de separação da fonte de todos os pranas ou shaktis, eliminando assim qualquer possibilidade de Auto-Realização.

De acordo com a minha experiência pessoal, é preciso consciência para fazer os exercícios que fazem a kundalini ascender; e as experiências que tive da kundalini foram percebidas por alguma forma de consciência sutil e a conclusão óbvia foi que não era diferente da mente sutil.

Quando perguntei a meu guru acerca desses fenômenos, sua resposta foi que "o que vem e vai não é eterno, portanto, não é verdadeiro". Como a minha experiência é a de que esse fenômeno é transitório, ele pode, quando muito, ser apenas parcialmente verdadeiro; ou seja, no momento em que está ocorrendo ele é "verdadeiro". Em qualquer caso, trata-se de outra manifestação do prana no corpo, mas não indispensável para a cura prânica.

¹² Sir John Woodroffe, *The Serpent Power* (Madras, Índia: Ganesh & Co., 1989).

¹³ No Mind, I am the Self, org. David Godman (Nellore District, AT., Índia: Sri Lakshmana Ashram, 1988).

¹⁴ Dattatreya, trad. Swami Chetanananda, *Avadhuta Gita* (Calcutá, Índia: Advaita Ashrama, 1988), p. 51, verso. II. 35.

¹⁵ Dr. David Frawley, *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses* (Salt Lake City, UT: Passage Press, 1994), pp. 30-31.

CAPÍTULO 10 - O QUE É UM CHAKRA?

A mente é a linguagem da respiração vital. Essa linguagemmente falará acerca das impressões que acumulou. O conhecimento "Eu Sou" não é um pensamento mas observa os pensamentos.

— Sri Nisargadatta Maharaj

São freqüentes as traduções da palavra sânscrita *chakra*. Uma das mais conhecidas é "roda". Essa tradução não está incorreta, mas, de certa forma, é uma definição incompleta. Uma tradução que a descreva melhor talvez seja: "uma massa de energia em turbilhão". As escrituras yogues tradicionais costumam descrever os chakras como flores de lótus com diversas pétalas representando os estados de consciência. Na cura, um chakra é um ponto de distribuição de prana.

Há inúmeras maneiras de se abordar os chakras. Cada camada do corpo ou da mente revela um determinado aspecto de um chakra. Em outras palavras, um chakra pode ser abordado no nível físico, ou no nível emocional, ou em ambos. Tradicionalmente, também seria possível abordá-lo no nível espiritual, no nível energético ou no nível mental.

Quantos chakras existem? Um chakra é determinado pela interseção de dois ou mais nadis. Como existem mais de 72.000 nadis, é fácil ter uma idéia de quantos chakras podem existir no corpo.

O sistema da yoga admite a existência de sete chakras principais, assim determinados pela quantidade de nadis que se cruzam em determinado ponto. Em seguida, tem-se 21 chakras menores, assim classificados em função do menor número de nadis que se cruzam nesses pontos. Para os objetivos deste livro, não são necessárias definições mais amplas de chakra, embora possa haver pontos de interseção menores que sejam úteis na cura.

Qual a função do chakra? Isso depende do nível a partir do qual o abordamos; mas a definição a seguir parece ser verdadeira, enquanto o corpo físico estiver vivo. No nível físico, um chakra é uma "bomba de abastecimento" de prana. Isso significa que o chakra distribui o prana através de todo o corpo, através dos nadis. Para os dois primeiros corpos, o etérico e o físico, essa definição é de extrema importância e permanece constante. Compreendendo os chakras dessa maneira, você pode ajudar o corpo a fazer circular o prana com mais eficiência, mantendo sua saúde ou fortalecendo-a.

Você pode usar os chakras para ter mais vitalidade e saúde. No hatha-yoga, *asanas* diferentes, ou posturas físicas, são praticadas para promover a circulação do prana em diferentes nadis e chakras. Da mesma forma, a prática de controlar a respiração — pranayama faz bem à saúde e nos ajuda a controlar a mente. Se feito corretamente, pranayama mantém o prana movimentando-se livremente pelo corpo todo.

OS SISTEMAS DE CHAKRAS

* * * * *

Muito já se escreveu a respeito dos chakras, o que faz com que se indague o porquê de se examinar isso mais uma vez. Acredito que isso seja necessário, principalmente devido a certos equívocos que existem no momento.

Não me julgo nem afirmo ser "especialista" em chakras, mas é evidente para todos os que pesquisam textos de yoga a razão de haver tanto mistério e desinformação a esse respeito. A razão principal é que as metáforas utilizadas nos textos antigos são de difícil compreensão e tradução, e são multidimensionais.

Até os melhores estudiosos do sânscrito diferem em suas traduções. Isso se aplica em particular a sir John Woodroffe em seu livro *The Serpent Power*, uma tradução das escrituras yogues tântricas acerca da yoga kundalini e dos chakras. Comentando o assunto, ele afirma, na página quatro de sua introdução, "Em geral seus autores e muitos outros tentaram divulgar sua visão pessoal da teoria hindu da matéria (os chakras), mas com consideráveis incoerências."¹⁶

Em seguida, Woodroffe critica C.W. Leadbeater, um teosofista e autor de *The Chakras*¹⁷. Esse livro é a referência de maior uso no mundo ocidental a respeito dos chakras. De acordo com sir Woodroffe, que é

¹⁶ Sir John Woodroffe, *The Serpent Power* (Madras, Índia; Ganesh & Co., 1989), p. 4.

¹⁷ Charles W. Leadbeater, *The Chakras* (Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 1973). [Os *Chakras*, publicado pela Editora Pensamento, São Paulo, 1960.]

muito respeitado na Índia por suas traduções fiéis das escrituras tântricas, Leadbeater criou suas próprias explicações a respeito dos chakras. Ele teria misturado o que chamou de "sua própria experiência" e os textos yogues para criar algo novo. É interessante observar que o livro clássico sobre os chakras no Ocidente é, na melhor das hipóteses, uma mistura de verdades e equívocos baseada em textos yogues que já existiam há milhares de anos.

O uso dos chakras nos antigos textos yogues é diferente do modo como são agora compreendidos no mundo ocidental. O sistema ocidental de chakras tende a usá-los na psicanálise, interpretando-os segundo a psicologia de Freud e Jung. Alguns sistemas usam os chakras para diversos níveis de consciência e de saúde física; mas, em geral, eles são confundidos sem uma clara diferenciação entre escolas. A yoga, por outro lado, é bastante precisa e científica.

A utilização yogue dos chakras é a seguinte: saúde física, fenômenos energéticos, impressões latentes armazenadas energeticamente, poderes psíquicos, e transcender o mundo dos fenômenos. É importante não confundir os dois sistemas; é muito melhor mantê-los separados. Use qualquer um deles quanto for o caso, mas separadamente. A meu ver é o fato de não separá-los que causa tanta confusão.

Na yoga clássica, a pessoa precisaria treinar durante anos com um yogue antes de conseguir usar os chakras como guia até vários estados de consciência. A yoga kundalini é, de fato, esse método. O estudante precisa manter o celibato, viver numa natureza primitiva, comer apenas uma vez por dia, não dormir mais do que três horas e passar o resto do tempo meditando. Acredito que possamos abolir o uso dos chakras como meio de alcançar a "consciência mais elevada" no mundo atual, simplesmente porque não conseguiríamos preencher sequer duas dessas condições, para não falar das cinco. Na verdade, é possível usar a informação obtida como guia para os níveis de consciência, mas não como método prático.

Eis a diferença básica entre a yoga e o Ocidente: os sistemas ocidentais acreditam que o processo mental seja real, e interpretam tudo através desse conceito. A yoga, por outro lado, encara o processo mental como um fenômeno da consciência, colocando a realidade mais no substrato da consciência do que nas manifestações que surgem dela, sutis ou grosseiras.

Em função dessa diferença básica, a yoga utiliza cada situação ou método para tentar transcender os fenômenos, atingindo o âmago ou substrato, ao passo que os sistemas ocidentais jamais chegam à origem da mente e dos fenômenos, atendo-se às interpretações intelectuais ou psicológicas.

É desses aspectos físicos e psicológicos dos chakras que este manual se ocupa, e não dos espirituais. Portanto, não nos remeteremos mais ao tema da "consciência mais elevada" com relação aos chakras. Os aspectos psicológicos dos chakras serão esclarecidos mais adiante neste capítulo. Os aspectos físicos foram todos bem documentados em outros trabalhos, mas, para simples referência, eles são apresentados aqui novamente.

OS CHAKRAS NO NÍVEL FÍSICO

Cada chakra principal controla uma parte do nosso corpo e é, portanto, responsável pela vitalidade e saúde dessa região. Trabalhando diretamente no chakra pode-se fortalecer a saúde ou combater uma doença na área controlada por aquele determinado chakra.

Como os chakras são "bombas de abastecimento" de prana, é muito importante que eles funcionem adequadamente. Se por qualquer razão um chakra vier a funcionar de modo incorreto, os órgãos controlados pelo chakra sofrerão em função da falta de prana. Quase todas as doenças podem ser tratadas por um chakra ou combinação de chakras.

Há um equívoco freqüente que se comete com relação ao movimento dos chakras. Os chakras absorvem e distribuem o prana; eles geralmente estão em movimento, seja captando prana puro ou eliminando prana indesejável. Isso se manifesta como um movimento giratório. É comum o chakra girar em ambos os sentidos, e repousar entre as mudanças de sentido. Dependendo da direção em que ele gira, pode absorver ou expelir o prana. E até mesmo normal para um chakra parar por algum tempo, em geral, durante o sono ou o repouso. Na verdade, o movimento de um chakra saudável é elíptico e não circular. Isso se deve ao fato de o prana movimentar-se verticalmente no corpo.

O sétimo chakra capta e projeta prana em direção ascendente e descendente. Os outros seis chakras projetam e captam em quatro direções: para cima e para baixo, e para a frente e para trás. É impossível determinar um sistema a partir das rotações, pois em cada pessoa isso ocorre de uma determinada forma. Em geral, a rotação no sentido horário absorve o prana, e, no sentido anti-horário, expulsa o prana do corpo; mas esse é um aspecto tão geral, que chego mesmo a hesitar ao fazer essa afirmação. As pessoas não podem

ser enquadradas em sistemas. O fenômeno pode ser verificado, entretanto, com um pêndulo passivo, que não seja influenciado por nossas intenções, tal como o de moldavito* (não usar madeira ou cristais), mantido sobre o segundo chakra por vinte ou trinta minutos. Pode até levar menos tempo; mas se realmente aguardarmos tempo suficiente, o chakra demonstrará o movimento acima descrito.

O que arrolei como localização dos chakras principais é diferente daquilo ensinado na yoga tradicional (ver figura 24). Usei esse sistema ocidental por ser mais comum atualmente (ver figura 25). As doenças e tratamentos listados nesse livro são todos em função do "Sistema Ocidental" de chakras.

Os outros chakras não desapareceram, mas simplesmente não são os chakras dominantes na atualidade, neste ambiente e neste mundo industrializado. É como se o homem tivesse evoluído ou estivesse evoluindo também para dentro e para fora dos chakras. Alguns chakras estão localizados na sua região tradicional, mas são classificados como secundários, não como os chakras principais. Verifique você por meio da exploração.

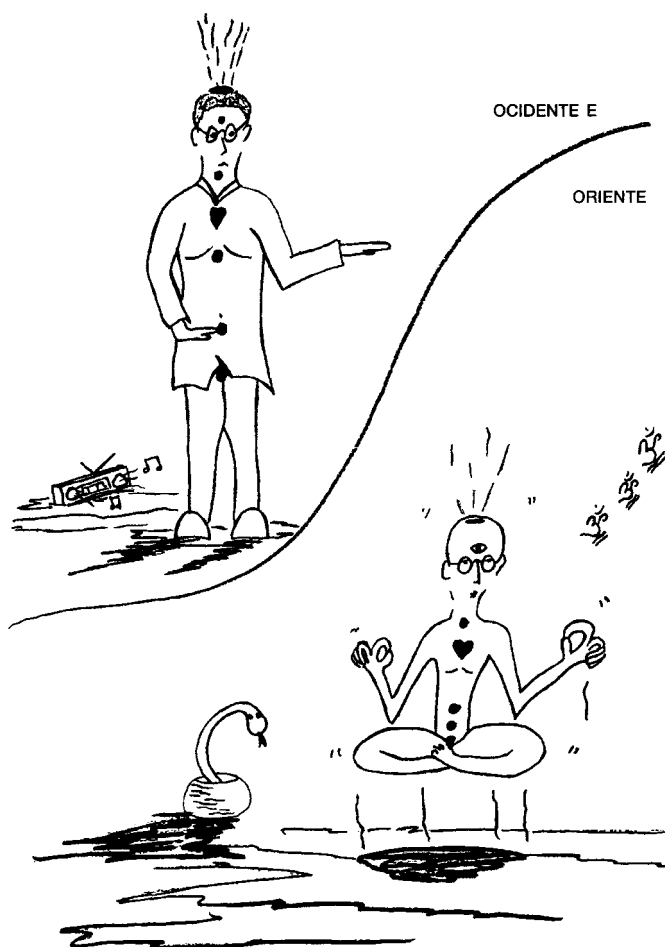


Figura 24 - Os chakras — Ocidente e Oriente.

* (Miner.) Variedade resistente de obsidiana verde-escura [NT].

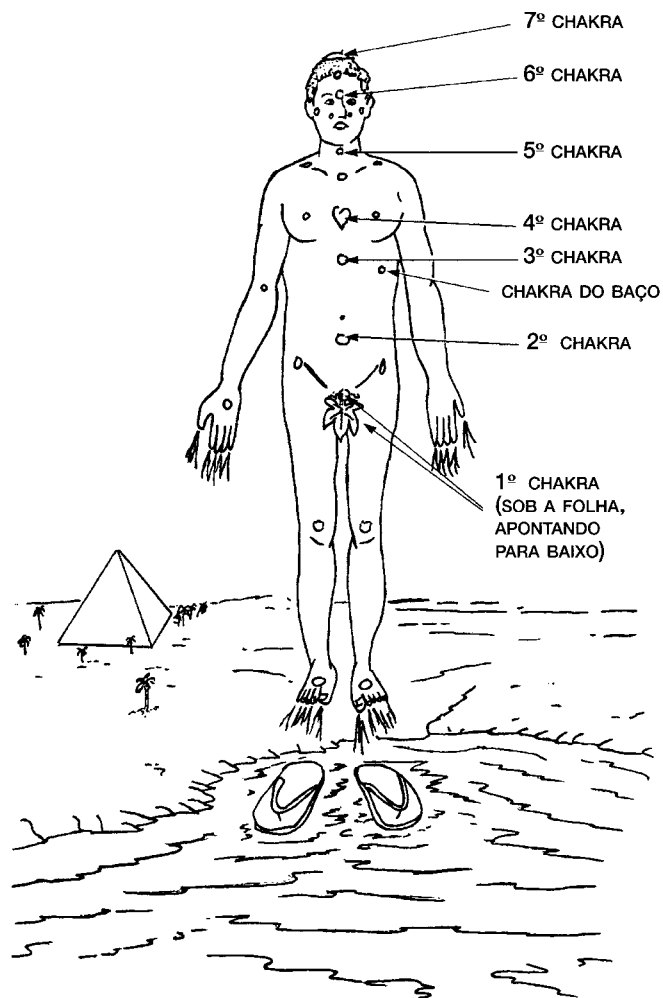


Figura 25 - Chakras maiores e menores — sistema ocidental.

Tabela 1 — CHAKRAS PRINCIPAIS USADOS NO TRATAMENTO TERAPÊUTICO

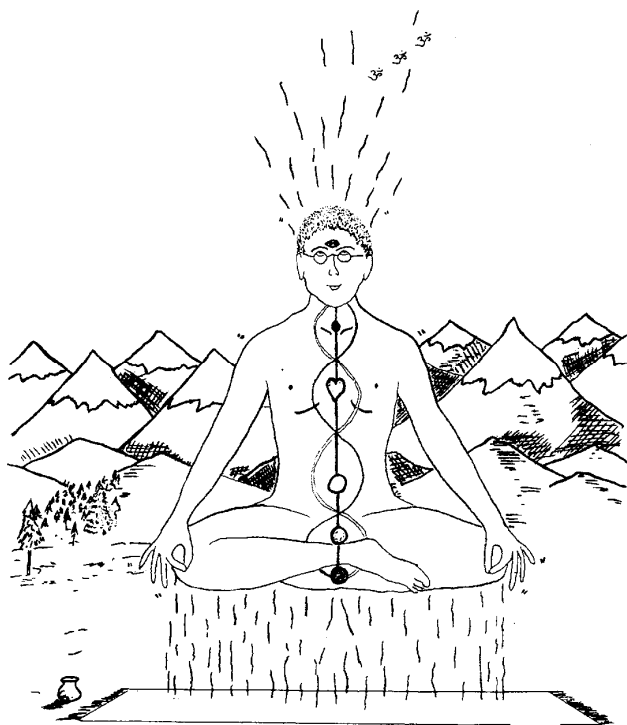
Chakra	Localização	Funções correspondentes	Doenças correspondentes
Primeiro	região púbica (frente)	órgãos sexuais vesícula pernas vitalidade do corpo físico	baixa vitalidade vesícula fraca ou infeccionada problemas físicos com órgãos sexuais
	base da coluna (costas)	órgãos sexuais energiza a coluna e o corpo controle das pernas controle de crescimento nas crianças	baixa vitalidade tipos de câncer — leucemia alergias doenças do sangue problemas nas costas problemas sexuais físicos distúrbios psicológicos
Segundo	abaixo do umbigo e acima do osso púbico (frente)	intestino grosso intestino delgado ovários testículos	problemas intestinais problemas sexuais dificuldades no parto apendicite
	a parte posterior rins do segundo chakra fica bem atrás da anterior	rins glândulas suprarrenais intestinos coluna pressão sanguínea	problemas nos rins fraqueza geral disfunção da suprarrenal problemas intestinais problemas nas costas
Terceiro	a parte anterior e a posterior ficam na região do plexo solar	sistema nervoso na parte inferior do corpo temperatura do corpo intestino delgado estômago fígado e baço vesícula biliar pâncreas diafragma	problemas no fígado úlceras diabetes baço vesícula biliar pâncreas problemas no intestino delgado febres
Quarto	a parte anterior e a posterior ficam no centro do tórax entre os mamilos	coração tímo sistema circulatório pulmões	doença no coração doenças infantis problemas nos pulmões asma problemas circulatórios
Quinto	a parte anterior e a posterior ficam no pescoço, abaixo do pomo-de-adão	garganta tireóides paratireóides cordas vocais	problemas na garganta distúrbios nas cordas vocais problemas na tireóide
Sexto	acima e entre as sobrancelhas(frente) base do crânio(costas)	controle da glândula pineal hipófise (glândula pituitária) controle do sistema endócrino seios olhos e ouvidos	resfriados dores de cabeça perda do equilíbrio disfunções endócrinas problemas nos seios/olhos/ouvidos alergias certos tipos de câncer
Sétimo	topo da cabeça	controle do cérebro glândula pituitária	dores de cabeça disfunções endócrinas perda de memória problemas psicológicos distúrbios do sistema nervoso

Tabela 2 — CHAKRAS SECUNDÁRIOS USADOS NO TRATAMENTO TERAPÊUTICO

Localização do chakra	Funções correspondentes	Doenças correspondentes
testa, próximo ao couro cabeludo	sistema nervoso sistema endócrino	paralisia perda de memória epilepsia
base do pescoço, entre os ossos da garganta (o 5º chakra da yoga)	área superior dos pulmões garganta	tosse bronquite asma doenças da garganta
parte anterior dos lóbulos das orelhas	ouvidos seios paranasais	distúrbios dos ouvidos e seios paranasais resfriados dores de cabeça
topo do nariz, sob as sobrancelhas, dos lados direito e esquerdo	seios paranasais	resfriados alergias
base do nariz, narinas esquerda e direita	seios paranasais	resfriados alergias
baço, no lado esquerdo abaixo das costelas	acumular prana para o sistema endócrino vitalidade geral	vitalidade desintoxicar o corpo
umbigo	intestinos	problemas intestinais
períneo, na frente do ânus (primeiro chakra na yoga)	saúde geral do corpo físico vitalidade estrutura óssea	saúde geral vitalidade

Tabela 3 — LOCALIZAÇÃO TRADICIONAL DOS CHAKRAS

Chakra	Nome da yoga	Localização	Fluxo de Prana
primeiro	muladhara (lugar da raiz)	períneo, em frente ao ânus	para cima e para baixo
segundo	svadistana (local onde mora o eu)	osso púbico e base da coluna	para cima e para baixo para a frente e para trás
terceiro	manipura (cidade das jóias)	região do umbigo	para cima e para baixo para a frente e para trás
quarto	anahata (intocado, ou antes do som)	região do coração	para cima e para baixo para a frente e para trás
quinto	visuddha (purificar)	região do pescoço	para cima e para baixo para a frente e para trás
sexto	ajna (comandar, receber)	entre as sobrancelhas	para cima e para baixo para a frente e para trás
sétimo	sahasrara (mil pétalas)	topo da cabeça	para cima e para baixo

**Figura 26 - Os chakras na tradição yogue**

A Tabela 1 dá uma idéia dos órgãos que correspondem a cada chakra e das doenças que podem ser tratadas por cada chakra. A Tabela 2 apresenta alguns dos chakras secundários que eu uso o tempo todo nos tratamentos e que, a meu ver, são muito úteis no tratamento de doenças específicas. Os chakras listados como tradicionais (ver figura 26) não correspondem necessariamente ao sistema ocidental apresentado aqui para cura. É melhor abordá-los como dois sistemas diferentes, um evoluindo para adaptar-se ao homem moderno, e o outro como uma visão tradicional que foi compilada e era relevante no lugar e na época em que foi desenvolvida.

De acordo com a minha experiência, é muito difícil encontrar um verdadeiro yogue para explicar a visão tradicional. Os yogues autênticos que encontrei me disseram para não gastar meu tempo em sistemas e metodologias, e sim partir diretamente para a fonte de todos os fenômenos e verificar aquilo que está e sempre esteve presente. Isso não requer método ou prática. Porém, exige uma mente totalmente determinada, concentrada, não-dispersiva, disposta a se voltar para si mesma. A Tabela 3 mostra um resumo do sistema yogue tradicional dos chakras. Para uma explicação clara e abrangente do sistema tradicional, *The Serpent Power* é o relato mais preciso que encontrei.

Agora é uma boa ocasião para abordar a idéia de que uma experiência é válida apenas porque ela é a "nossa experiência". A mente traz em si poderes ilimitados de imaginação. Esse é um poder muito real, capaz de criar todo um universo. Para uma ampla explicação de como a mente é capaz de fazer isso, estudem a *Yoga Vasistha*. A melhor tradução é a feita por Swami Venkatesananda, publicada com o título de *The Supreme Yoga*.¹⁸

O que tem esse assunto a ver com chakras? É preciso uma mente (pensamento) para ter uma "experiência". A mente é capaz de imaginar qualquer coisa, de forma que ela pode também criar qualquer "experiência" interior ou exterior dos chakras. Portanto, é necessário verificar suas experiências com as escrituras yogues, ou ainda melhor, com um professor qualificado. Observe a sua imaginação e como ela pode influenciar sua percepção dos chakras.

Todos os mentores espirituais e de cura que encontrei me advertiram para não fazer nada diretamente com os chakras. Eles me explicaram que os chakras desenvolvem-se naturalmente à medida que nossa compreensão interior se aprofunda. E claro, não dei ouvidos a meus professores; passei muitos meses fazendo inúmeros exercícios diferentes com os chakras — com cristais, com prana, desenvolvendo poderes psíquicos, e usando diversos métodos para "abrir" os chakras. Posso afirmar, a partir de minha própria experiência, que fazer esses exercícios trazem muito mais danos do que benefícios. Interferir com a natureza só faz provocar desequilíbrios no corpo. Cuidado! Muitas "experiências" aconteceram ao longo desses exercícios. Infelizmente, nenhuma dessas experiências mudou minha vida de forma definitiva; elas se mostraram interessantes, mas inúteis em termos de mudanças verdadeiras.

Essa é a diferença básica entre o modo de ver da yoga e o modo de ver do Ocidente. A yoga não dá o mínimo valor às experiências; quando muito elas são uma distração. Aqui no Ocidente somos viciados em experiência. Nossa cultura adora todo tipo de experiência; quanto mais fortes melhores. Isso não só é prejudicial a nossa saúde como também para a meditação e para a medicina energética.

OS CHAKRAS NO NÍVEL PSICOLÓGICO

* * * * *

Para começar a compreender a dimensão psicológica dos chakras é necessário distanciarmo-nos da mente ou das concepções mentais. Se essa atitude não for tomada de início, é impossível enxergar com objetividade a mente e sua configuração psicológica.

É óbvio: para olhar alguma coisa é preciso estar do lado de fora — caso contrário, a visão é limitada. Uma boa analogia poderia ser a de que o melhor lugar para se enxergar o oceano é de cima de uma montanha; ou, melhor ainda, de um avião, e não do mesmo nível da água. Enxergar os aspectos psicológicos da mente a partir de dentro da mente é o mesmo que olhar o oceano de dentro da água. A visão é limitada e se abrimos nossa boca para falar, entrará água.

Essa é a razão pela qual a tradição da yoga é tão grande. Ela foi criada por sábios iluminados que eram capazes de ver, e viam, o processo mental como algo separado. Seus conceitos na psicologia são muito mais penetrantes do que os desenvolvidos no Ocidente. A maior diferença é que a yoga fez uma abordagem holística do corpo/emoção/mente/espírito. Sua visão da psicologia jamais desvinculou-se do físico ou do

¹⁸ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga* (Shivanandanagar, Uttar Pradesh, Índia: Divine Life Society, 1991).

espiritual. Cada percepção mental ou psicológica era acompanhada de uma compreensão de que existe também um fator transcendental. Esse fator transcendental é o que transcende os conceitos intelectuais e penetra em nossa natureza sem forma.

Cada chakra deve ser visto sob dois aspectos antagônicos. Existem diversos níveis, cada nível tem ambos os aspectos. Até que ultrapassemos a dualidade, ou a polaridade, tudo funciona com opostos. Os chakras não são uma exceção. Qualquer sistema que não consiga oferecer as influências "positiva" e "negativa" é apenas parcialmente verdadeiro. Aqui não uso os termos "positivo" ou "negativo" no sentido de "bom" ou "mau", mas sim no sentido de uma polaridade elétrica; yin e yang. Ambos devem existir simultaneamente.

Cada chakra tem aquilo que se chama de qualidade transcendental, que vai além dos aspectos psicológicos. Quando transcendemos as duas orientações opostas, ocorre um fenômeno completamente diferente. A tendência da moderna psicologia ocidental é a de imaginar que não existe nada além da realidade mental construída, incluindo a consciência, o inconsciente, e o inconsciente coletivo. As antigas escrituras da yoga não negam a existência de problemas psicológicos, entretanto a ênfase reside na transcendência e não na análise da causa, do efeito e do resultado de nossos problemas psicológicos. Minha experiência é a de que quando transcendo as polaridades psicológicas, fico realmente saudável.

Da mesma forma como só existe um único corpo humano, com camadas que vibram em diferentes frequências, também os chakras têm uma afinidade com as camadas do corpo que se ajustam às suas frequências de vibração. Apresentamos abaixo uma relação dos aspectos psicológicos dos chakras que correspondem, do ponto de vista vibracional, a determinada camada do corpo.

PRIMEIRO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS — SUPRA-RENAIS, TESTÍCULOS.

Descrição — Fonte de vitalidade do corpo físico, da força física e do bem-estar. Controla a área genital, as pernas, a base da coluna, a pele, os ossos, e o sangue. Distribui o prana pelos chakras superiores. O primeiro chakra é o centro da sobrevivência e da reprodução, e vibra com o corpo físico. A polaridade desse chakra é a inspiração e a expiração. Transcender esse chakra significa ultrapassar os instintos animais de sobrevivência.

Disfunção — Obesidade, hemorróidas, prisão de ventre, infecções na bexiga, câncer, leucemia, doenças no sangue, problemas nas costas, problemas nas pernas, distúrbios físicos nos genitais, e distúrbios psicológicos.

Aspectos psicológicos — A primeira orientação é no sentido das necessidades materiais de casa, dinheiro, alimento e posses. A sobrevivência e a reprodução são os focos de atenção na vida. Dificuldade de dar e receber nos relacionamentos; luxúria é o aspecto do sexo nesse centro. Estável psicologicamente, relaciona-se bem com o corpo e com a realidade concreta.

A segunda orientação, em geral, está desvinculada do mundo material, da realidade concreta e do corpo físico. A pessoa tende a ser sonhadora e pode ser instável psicologicamente. Tem também dificuldade em dar e receber nos relacionamentos.

SEGUNDO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS — OVÁRIOS E TESTÍCULOS.

Descrição — Origem do corpo etérico. Controla os órgãos sexuais e o sistema excretor. Área de armazenamento do prana. O segundo chakra é o centro de influências, dos sentimentos, da sexualidade, do amor e do ódio. Sua polaridade é a de atração/repulsão, gostar/desgostar. Transcender esse chakra equivale a ultrapassar as preferências, ou aquilo de que se gosta ou desgosta.

Disfunção — Impotência, frigidez, dificuldades sexuais ou doenças sexuais de origem psicológica, problemas nos rins, problemas nas costas e distúrbios intestinais.

Aspectos psicológicos — A primeira orientação diz respeito às relações sexuais, aos relacionamentos e ao poder pessoal. O sentimento é o foco principal na vida. Uma necessidade de ser amado e de amar; relacionamentos são um fator principal. Se superdesenvolvidos, a tendência é a de ser extrovertido.

A segunda orientação é distanciar-se dos relacionamentos pessoais, o que em geral resulta em problemas ligados à sexualidade e ao contato físico. Falta de poder pessoal; a tendência é a de ser introvertido.

TERCEIRO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS SUPRA-RENAIS, BAÇO, PÂNCREAS.

Descrição — Origem do corpo astral, centro da consciência individualizada, ou ego. Controla a

digestão e a absorção dos alimentos. Controla também a maioria de nossos órgãos internos abaixo do diafragma e a temperatura do corpo. O terceiro chakra é um depósito de prana. Sua polaridade é poder: poderoso ou impotente (por vezes denominado "magnetismo pessoal"). Quando transcendemos essa polaridade o resultado é a paz.

Disfunção — Diabetes, hipoglicemia, úlceras, doenças no fígado, problemas no estômago, perturbações digestivas, baixa vitalidade, tensões nervosas e febres.

Aspectos psicológicos — A primeira orientação é a de uma personalidade forte e em geral a de um corpo físico robusto e cheio de vitalidade. Uma presença "magnética", pode controlar situações em benefício pessoal. Competição, natureza dominadora, sucesso pessoal e possessividade nos relacionamentos são alguns dos sinais desse centro. Repressão das emoções. Em geral, a pessoa está sob tensão ou muito tensa e tende a ser extrovertida.

A segunda orientação é esquivar-se das competições, ter o desejo de permanecer invisível sem ser notada, e a insegurança na vida e nos relacionamentos. Emocional. Em geral sob tensão, e tende a ser introvertido.

QUARTO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS — TIMO.

Descrição — Origem do corpo mental, o centro do amor. Esse chakra controla os sistemas circulatório e respiratório. Sua polaridade é o fluxo e o refluxo dos pensamentos na consciência.

Ao transcender essa polaridade, transcendemos a mente ou o pensamento, e o resultado é amor divino.

Disfunção — Asma, pressão alta, doença no coração, doenças pulmonares e doenças infantis.

Aspectos psicológicos — A primeira orientação é amar os outros. Em geral é pessoa disposta a dar, compartilhar. É sentimental e emotiva, ainda que tranqüila e capaz de expressar essas qualidades com facilidade. O amoré dirigido às pessoas, aos animais e à natureza, mas talvez não a si mesma. Relaciona-se bem com as pessoas, mas pode não estar ancorada na realidade física; a orientação é voltada para a aceitação dos outros.

A segunda orientação é a falta de amor por si mesma, e de estar afastada dos outros. A pessoa pode relacionar-se, mas sem a qualidade do amor. Em geral, uma infância sofrida impede que ela receba ou demonstre amor, bem como ativa aquela dor. Ela pode ser também desumana e fria.

QUINTO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS — TIREÓIDE, PARATIREÓIDE.

Descrição — Origem do corpo espiritual, controla a área da garganta e das cordas vocais. O quinto chakra é o centro da expressão e da purificação. Sua polaridade é vida e morte; transcender a vida e a morte é conhecer o eu imortal ou espiritual, ainda que como uma consciência individualizada.

Disfunção — Dores de garganta, resfriados, problemas no pescoço e distúrbios na tireóide.

Aspectos psicológicos — A primeira orientação é a capacidade de expressar idéias e de se comunicar com clareza com os outros. Respostas espontâneas a pessoas e situações, uma falta de medo em geral.

A segunda orientação é a inabilidade para se expressar bem. Reprimir emoções nesse centro resulta em ser retraído. Medo de se expor, falta de espontaneidade. A personalidade é incapaz de se expandir no trabalho ou na vida, e incapaz de ter novas idéias. Em geral, pessoa medrosa.

SEXTO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS — PINEAL, PITUITÁRIA.

Descrição — Origem do corpo cósmico, controla os olhos, o nariz, o cérebro inferior, o sistema endócrino e o sistema nervoso. O sexto chakra é o centro da inteligência ou da mente sutil. Tem a capacidade de penetrar no véu da ilusão que é a fonte de nossos problemas. Esse centro tem a polaridade da criação e da destruição; transcendê-lo significa testemunhar a consciência.

Disfunção — Cegueira, dores de cabeça, resfriados, alergias e distúrbios no sistema endócrino.

Aspectos psicológicos — A primeira orientação é a mente perspicaz, inteligência e discernimento.

A segunda orientação é a mente embotada, lenta, falta de discernimento, e possivelmente tendências psicóticas ou distúrbios psicológicos.

SÉTIMO CHAKRA - GLÂNDULAS ENDÓCRINAS PITUITÁRIA, PINEAL.

Descrição — Origem do sétimo corpo, controla o cérebro e todos os outros chakras. O sétimo chakra é o centro da consciência pura, fonte incondicional do manifesto e do não-manifesto. A polaridade é a de ser ou não-ser; transcendê-la significa estar além, Sabedoria Suprema.

Disfunção — Doença no cérebro, distúrbios psicológicos e distúrbios no sistema endócrino.

Aspectos psicológicos — nenhum.

Nós, como seres humanos, estamos constantemente mudando os fenômenos. Nós somos movimento. O prana é esse movimento. Os chakras, tal como o resto de nosso corpo, são animados por esse prana. Isso é vida na forma com a qual estamos mais familiarizados. É óbvio que somos uma combinação de todos esses chakras em todos os momentos e que eles não podem estar separados uns dos outros.

Podemos falar apenas de "graus" de desequilíbrio nos chakras. Apenas em casos psicóticos ou extremamente patológicos ou de morte é que um chakra está "fechado". Uma vez que nos encontramos em constante movimento, é impossível enquadrar os fenômenos humanos num sistema rígido e fixo, a menos que esse sistema esteja também em constante mutação. Mesmo esta explicação dos chakras está em constante mutação usada apenas como guia para apontar determinada direção.

Qual é essa direção? E transcender os aspectos psicológicos da personalidade. Ter uma personalidade é normal; quem não tem? Ser perturbado por sua personalidade é doença. Cada pessoa é a manifestação daquela Fonte pura, Deus ou Consciência. Fazer com que vocês e os outros estejam constantemente conscientes disso é, em minha opinião, a melhor maneira de usar os chakras.

Eis o que tem a dizer Sri Bhagavan Ramana Maharshi a respeito de meditar e de usar os chakras:

Pergunta — *"Já que Sri Bhagavan afirma que o Eu pode se manifestar em qualquer dos centros ou chakras, embora seu lugar seja no Coração, não será possível que por meio de intensa concentração ou dhyana (meditação) entre as sobranceiras, esse centro possa vir a se tornar a sede do Eu?"*

Resposta — *"Qualquer consideração a respeito a sede do Eu é teórica se você fixa sua atenção em determinado lugar do corpo. Você se considera como o sujeito, como o observador, e o lugar no qual você concentra sua atenção torna-se o objeto visto. Isso é puramente uma imagem mental. Quando, ao contrário, você enxerga o próprio observador, você mergulha no Eu e se torna uno com ele. Isso é o Coração"*¹⁹

O coração de que fala Ramana não é o quarto chakra ou o chakra do coração; é outro nome para o Eu ou Deus ou Amor.

¹⁹ Sri Ramana Maharshi, *Be As You Are*, org. David Godman (Nova Delhi, Índia: Penguin Books India, 1992), p. 115.

CAPÍTULO 11 - O PRANA NO SEGUNDO CORPO

O prana, com o qual estamos familiarizados, juntamente com os cinco órgãos dos sentidos, forma o invólucro vital. Permeando o invólucro material, ele se envolve em todas as atividades como se fosse vivo.

— Vivekacudamani (v. 165)

O segundo corpo ou corpo etérico é, na yoga, chamado o pranayamakosa, corpo do prana ou do invólucro vital. Esse é o corpo que armazena e distribui o prana para todos os corpos. É nesse corpo que os nadis e chakras funcionam. Todas as doenças se manifestam primeiramente nesse corpo e depois no corpo físico. Portanto, trabalhar nesse nível pode também ser um meio de prevenir as doenças.

DESCRIÇÃO DO SEGUNDO CORPO

O segundo corpo armazena e distribui prana para todos os corpos pelo uso dos chakras e nadis, que "vivem" na vibração do nível etérico. Os chakras, através dos nadis, distribuem prana para todas as células no corpo físico. O corpo etérico é a "rede elétrica" de todos os corpos. Qualquer movimento ou ação torna-se possível em função desse corpo. Ele também anima os cinco sentidos. Nós percebemos o mundo pelos sentidos. Na yoga, o corpo etérico é também chamado o "corpo sensível".²⁰ Muitas pessoas tentaram encontrar correspondência entre os nadis e o sistema nervoso. Parece existir uma relação, mas eles são dois sistemas diferentes. Um deles opera no nível físico e o outro no nível etérico. Os nadis fornecem prana aos nervos, bem como a todo o resto do corpo. É através dos nervos que os cinco sentidos projetam suas impressões para o cérebro. O primeiro chakra, na região púbica (frontal) e na base da coluna (atrás), é o centro de onde partem todos os nadis.²¹

Como foi dito na descrição dos aspectos psicológicos do segundo chakra, que corresponde ao segundo corpo nesse sistema, o sentimento é a questão fundamental nesse corpo. A polaridade dele é atração e repulsão. Isso se manifesta através dos cinco sentidos e por meio do "sexto sentido" — a sensação de "saber", ou a intuição, que muitas vezes temos acerca de determinadas coisas.²² Dito de forma simples, esse é o corpo do sentimento. Nós gostamos ou não gostamos das coisas, das pessoas e dos lugares devido às influências nesse corpo.

O corpo etérico prolonga-se além do corpo físico cerca de cinco a dez centímetros. O fluxo fundamental de energia é em geral dos pés para a cabeça. O corpo etérico pode ser facilmente visto por qualquer pessoa. Dos corpos sutis ele é o mais denso e em geral tem uma coloração azul neon.

O corpo etérico tem duas camadas: a primeira a cerca de um a dois centímetros do corpo físico, a segunda variando de dois e meio a dez centímetros, dependendo da vitalidade da pessoa. A fotografia Kirlian registra a primeira camada do corpo etérico. Muitos acupunturistas estão usando atualmente a fotografia Kirlian para fazer diagnósticos de seus pacientes, pois ela é muito precisa. O corpo etérico é a planta ou o projeto de saúde de nosso corpo; ao curarmos o corpo etérico, também curamos o corpo físico.

APLICAÇÃO DO PRANA NO SEGUNDO CORPO

²⁰ *Talks with Sri Ramana Maharshi*, org. Swami Ramanananda Saraswati (Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanasramam, 1984), p. 234.

²¹ Ver Sir John Woodroffe, *The Serpent Power* (Madras, Índia: Ganesh & Co., 1989), pp.109-115, para uma ampla explicação dos nadis e sua cor-respondência com o sistema nervoso.

²² Para uma explicação completa sobre as manifestações do prana nos sete corpos, ver Osho, *Meditation: The Art of Ecstasy* (Nova York: Harper Collins, 1978).

A primeira tarefa ao se lidar com o segundo corpo é a exploração de seu limite exterior. Para melhor trabalhar com o segundo corpo, convém localizar seus limites, por meio da exploração, embora isso não seja absolutamente necessário. Se, de início, você não conseguir identificar esses limites, não se preocupe; o prana ainda assim funcionará.

Para começar a exploração, aguçe a sensibilidade das suas mãos. Quando elas estiverem sensibilizadas, você poderá começar a exploração. Não absorva prana demais nessa etapa; apenas ative as mãos. Se elas apresentarem excesso de prana, isso poderá interferir com a exploração, já que as mãos não estarão receptivas, mas ativas.

Para fazer uma exploração precisa no segundo corpo, comece a cerca de vinte centímetros acima do corpo físico; em seguida, mova sua mão para baixo lentamente até encontrar uma camada de energia. Em geral, o lugar mais fácil para se sentir o segundo corpo é sobre o segundo chakra, pois esse é em geral um centro muito poderoso de prana (ver figura 27).

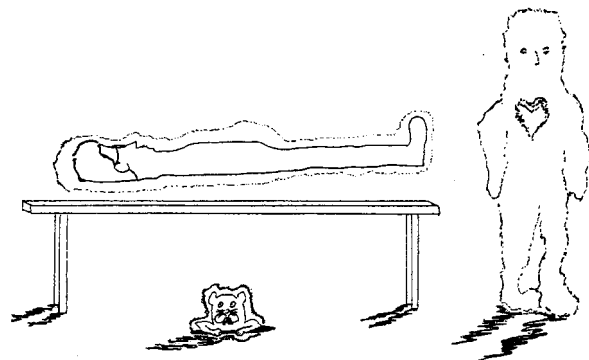


Figura 27 - O corpo etérico.

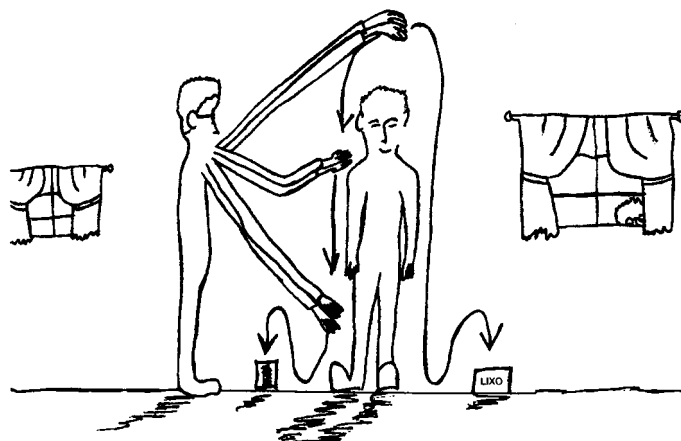


Figura 28 - Limpando o corpo etérico.

O segundo corpo não tem a mesma espessura em todo o corpo físico. Por exemplo, nos braços e nas pernas encontramos a camada ligeiramente mais estreita; ao redor das laterais do corpo, ela também é mais estreita do que na frente e nas costas, e é com frequência muito mais espessa em volta da região da cabeça. Se pensarmos a respeito disso, veremos que isso tem muita lógica. As regiões do corpo onde nossa vitalidade é maior são aquelas em que o segundo corpo é mais espesso. Por meio da exploração, observe lenta e cuidadosamente as diferentes espessuras em torno do corpo.

Uma vez localizado o segundo corpo, dê início à exploração propriamente dita, ou ao mapeamento, para localizar qualquer desequilíbrio. Lembre-se, a exploração ou mapeamento deve ser feita com mente neutra. Nessa etapa, estamos apenas localizando qualquer distúrbio ou desequilíbrio no corpo etérico.

Verifique cada chakra, começando do primeiro, indo até o sétimo, e em seguida percorrendo todos os principais órgãos do corpo. Siga as instruções dadas no capítulo 5 para a exploração, lembrando-se da localização dos distúrbios. Se suas mãos ficarem muito quentes, livre-se do excesso de calor sacudindo-as ou, se isso não for suficiente, lave-as com água fria. As mãos muito quentes irão comprometer a precisão da

exploração; o calor não passa de um acúmulo de prana. Em geral, preciso sacudir minhas mãos diversas vezes durante a exploração para eliminar o excesso de prana.

Depois que a exploração estiver terminada, absorva o prana — quatro ou cinco ciclos de respiração devem ser suficientes. Comece agora a purificação geral. Reveja no capítulo 6 a descrição de como fazer essa purificação. Lembre-se de ter à disposição um recipiente para eliminar os detritos etéricos (pode ser uma vasilha com água salgada) que foram retirados da pessoa; ou, para estudantes adiantados, queime todos os restos com o método da atenção.

Projetar prana durante a purificação faz com que maior quantidade de material etérico seja eliminada. Lembre-se de fazer a "varredura" na expiração e descansar na inspiração. Isso impede que qualquer material etérico penetre em seu corpo. Três ou quatro vezes serão suficientes; certifique-se de fazer a limpeza energética na frente do corpo, nas laterais, e se houver algum problema nas costas, também nesse local. Uma limpeza energética geral pode ser feita com eficiência com a pessoa de pé, se isso for preferível. Comece por um dos lados do corpo, faça três vezes um movimento de varredura; passe para as costas, faça três vezes o movimento de varredura; repita do outro lado. Encerre agora com a parte da frente do corpo, com três movimentos de varredura (ver figura 28). Comece com as mãos no topo da cabeça, continue a descer pelo corpo até os pés, e termine sacudindo as mãos para eliminar o material etérico.

Depois de concluída a purificação, volte para as regiões onde havia algum distúrbio e faça uma nova exploração. A isso se dá o nome de "reexame" do trabalho. Essa é a razão pela qual não existe um sistema fixo na cura prânica, pois você constantemente "reexamina" seu trabalho. Depois de purificar ou de energizar, sempre certifique-se de que o corpo está calmo e uniforme.

Na etapa seguinte existem duas possibilidades: ou você pode fazer uma limpeza energética local numa região específica ou pode energizar uma área específica. Normalmente, tanto essa limpeza quanto a energização são feitas juntas em várias combinações. A energização "dissolve" o material etérico negativo, mas a limpeza energética é necessária para eliminar esse material, depois que ele é "dissolvido". Esse processo é repetido várias vezes para equilibrar o segundo corpo. Toda vez que você energiza ou faz a limpeza energética precisa reexaminar o estado do segundo corpo. Para rever o modo de energizar, ver o capítulo 7.

Lembre-se de respirar durante o tratamento, já que isso o manterá em seu próprio corpo, o carregará com mais prana e triplicará a quantidade de prana que é projetada.

O mesmo método apresentado para o primeiro corpo (físico) pode também ser usado no corpo etérico, ou seja, a prática de desobstruir e energizar os circuitos primário e secundário de prana. Nesse ponto, qualquer combinação dos trabalhos etérico ou físico pode ser realizada. Se o problema for muscular ou tiver relação com tensão, será muito bom trabalhar no nível físico, depois de fazer a limpeza energética.

No nível do segundo corpo, é possível trabalhar com os chakras. Esse é o nível da saúde física, pois, como foi dito anteriormente, as doenças manifestam-se primeiro no corpo etérico; ao curarmos o segundo corpo, curamos também o primeiro. Nesse nível, os chakras estão relacionados com as funções físicas do corpo. Repita os três passos tanto quanto necessário, limpando e energizando qualquer região ou órgão afetado. Antes de terminar, reexamine o segundo corpo para se certificar de que ele está totalmente imerso num sentimento uniforme saudável e normal.

Uma palavra sobre se trabalhar com os principais órgãos do corpo. A princípio, qualquer órgão que esteja fisicamente frágil ou debilitado também estará assim etericamente. Seja muito cuidadoso ao projetar o prana; não sobrecarregue órgãos debilitados. Isso é praticamente impossível se você está consciente e atento, se o prana está impregnado com a energia do amor, e se você faz um reexame depois de cada quatro ou cinco ciclos de respiração.

Se você sentir um excesso de prana em qualquer lugar no corpo, limite-se a fazer uma purificação local, até que esteja normalizado. Os órgãos e os chakras devem ser tratados de maneira semelhante. Para os órgãos, siga as mesmas orientações, ao fazer a limpeza energética e a energização, que foram dadas com respeito aos chakras. O chakra que controla o órgão em questão deve ser sempre submetido a uma limpeza energética e energizado logo de início, já que ele é a "bomba de abastecimento" de prana para todos os órgãos na sua região. Use a Tabela 1 para identificar o chakra que controla o órgão em questão.

Se a tabela não estiver disponível, divida o corpo em sete regiões, cada uma apresentando um dos sete chakras principais (ver figura 29). É simples e lógico localizar o chakra controlador para todos os órgãos principais.

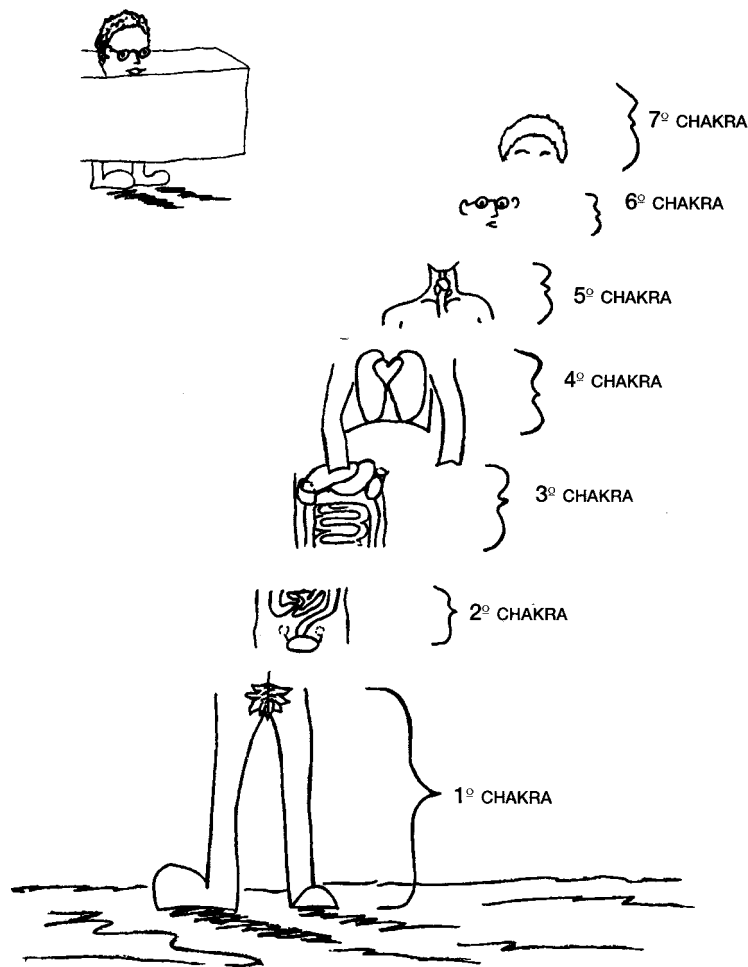


Figura 29 - Os chakras principais e os órgãos e partes do corpo que lhes são correspondentes.

A seguir, o segundo corpo deve ser "fechado". O prana que foi projetado para revitalizá-lo deve ser selado em seu interior, ou ele se dissipará depois de 24 ou 48 horas. Fechar ou equilibrar o prana é o último passo do trabalho com o segundo corpo. Se isso não for feito, então a pessoa provavelmente perderá vitalidade, ou uma doença pode até mesmo voltar.

Isso é feito concentrando-se a atenção e o prana a fim de que permaneçam com a pessoa. Eu uso um outro método: "Peço" ao prana que permaneça com a pessoa. Reforço esse "pedido" com um movimento das mãos, começando do topo da cabeça e seguindo até a planta dos pés (ver figura 30). Ao mesmo tempo em que peço ao prana que permaneça, eu projeto prana, quase que o mesmo da limpeza energética, só que agora ele será projetado com a intenção de equilibrar ou de permanecer e não a de purificar.

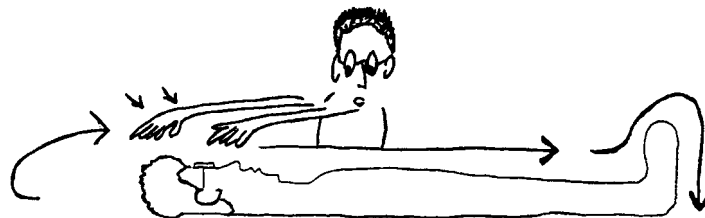


Figura 30 - . Fechando o corpo etérico.

Ao final de cada tratamento, seja qual for sua duração, eu agradeço em silêncio à pessoa pela oportunidade de trabalhar com ela. Se não fosse por essa pessoa, eu não teria como exteriorizar o aspecto criativo do prana. Fazer esse trabalho me traz muita alegria, portanto, sou grato. Além disso, com ele consigo o dinheiro para o meu sustento; também sou grato por isso.

Então você precisa fazer a limpeza energética em si mesmo. Lave as mãos e, em seguida, comece a

limpeza. Veja mais adiante, na seção sobre o tratamento (página 124) uma revisão passo a passo de um tratamento.

OS CHAKRAS NO SEGUNDO CORPO

Antes de trabalhar com os chakras, é importante saber duas coisas: eles são regiões do corpo muito sensíveis e devem ser abordados com infinito respeito; e qualquer trabalho realizado por um terapeuta ou agente de cura só ajudará temporariamente. A mudança definitiva, duradoura, só pode ocorrer no próprio paciente, em decorrência de uma mudança no estilo de vida, na alimentação, e com o hábito de fazer meditação, preces ou um exame de si mesmo.

Para trabalharmos com os chakras, devemos seguir os mesmos três passos descritos nos capítulos 5, 6 e 7: exploração, limpeza energética e energização. Durante a exploração, os chakras são examinados para ver se há distúrbios de qualquer natureza; depois da limpeza energética geral, podemos concentrar os chakras. Reexaminar todos os chakras que apresentem distúrbios antes da limpeza energética; comece sempre pelos chakras inferiores e vá até o mais elevado. Convém examinar sempre as pernas antes de começar a limpeza nos chakras. Uma grande quantidade de prana é recebida das pernas e dos pés, sobe até o primeiro chakra, em seguida é mandada do primeiro chakra para os outros chakras. Portanto, um primeiro chakra bloqueado pode sempre ter como causa um bloqueio nas pernas. Se o primeiro chakra estiver bloqueado, os outros também irão apresentar problemas.

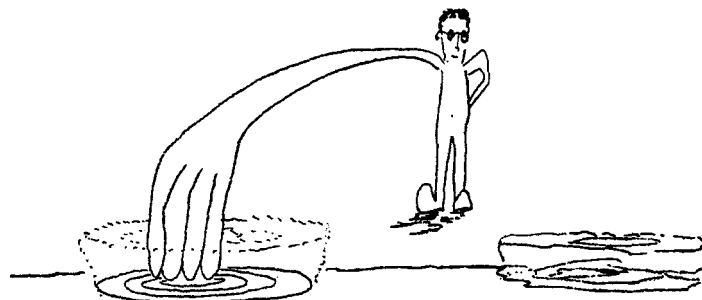


Figura 31 - Colocando a mão num chakra.

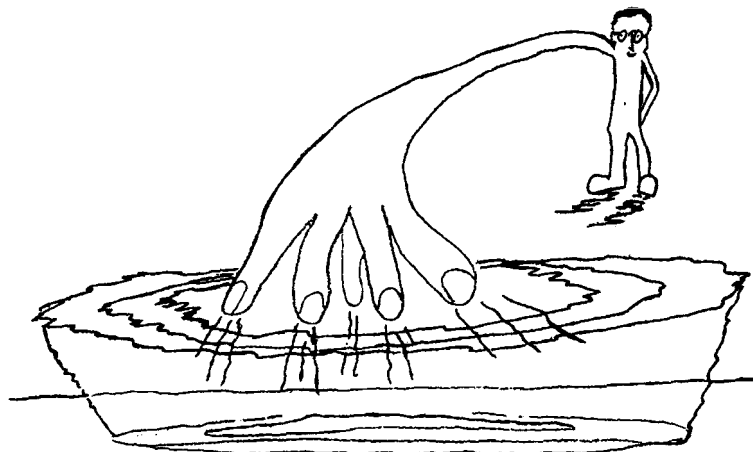


Figura 32 - Abrindo um chakra.

Os chakras sempre precisam ser purificados, energizados, ou ambos. Pelo fato de o chakra poder estar girando em ambas as direções ([Os Chakras No Nível Físico](#)), acredito que o método menos agressivo seja abrir e fazer a limpeza energética sem interferir no movimento de rotação, como é recomendado por alguns sistemas.

Se pressionarmos os dedos, e a mão, sobre o chakra, no nível etérico (ver figura 31), e em seguida abriremos os dedos como se fossem um guarda-chuva, enquanto projetamos prana, o chakra se abrirá (ver figura 32). Repita esse procedimento diversas vezes se necessário. Em seguida, podemos fazer a limpeza energética ou a energização, sem afetar a rotação do chakra.

Em geral, todo esse processo é repetido diversas vezes: exploração, abertura, limpeza ou energização;

exploração, abertura, limpeza, etc. O fator determinante na escolha da limpeza energética ou da energização é a força e a qualidade da energia que irradia do chakra.

Sempre faça primeiro a limpeza energética e depois a energização para equilibrar o chakra. Quando você sentir no chakra uma energia positiva e saudável, *pare*. Um erro comum é trabalhar excessivamente numa região. Geralmente, três ou quatro vezes no máximo são suficientes para equilibrar o chakra. Se ele não estiver equilibrado, pare, passe para uma outra região e reexamine a primeira depois de cerca de cinco minutos. Nunca force nenhum trabalho, em nenhuma parte do corpo. Forçar, ou ter a intenção de curar, é uma atitude agressiva e, portanto, não trás benefícios nem é apropriada para uma cura prânica.

A melhor maneira de terminar o trabalho em cada um dos chakras é estabelecer uma ligação energética entre eles. Para fazer isso, basta manter as mãos sobre o primeiro e o sétimo chakras ao mesmo tempo, e esperar até sentir uma corrente de energia ou uma ligação energética entre eles. Isso harmonizará todos os chakras, de modo que nenhum tenha mais prana do que o outro, e garantirá que não existe nenhum bloqueio entre eles.

Se, por qualquer razão, você não sentir essa ligação energética, comece com o primeiro e segundo chakras, em seguida, com o primeiro e terceiro, até chegar ao primeiro e sétimo. Se isso não solucionar o problema, reexamine por meio da exploração todas as regiões entre o primeiro e o sétimo chakras. Em geral, bastam de trinta a sessenta segundos para ligar o primeiro e o sétimo chakras. Examine o topo da cabeça para certificar-se de que existe um fluxo de saída uniforme de prana, assim como fez com o corpo físico.

Outra técnica simples que uso com frequência é a de equilibrar os hemisférios esquerdo e o direito do cérebro por meio dos chakras menores, localizados bem em frente aos ouvidos. Isso é feito tocando suavemente, esses chakras menores ou permanecendo afastado deles cerca de dois centímetros e meio, enquanto se projeta o prana. Forma-se uma corrente de prana entre as mãos, equilibrando dessa maneira a quantidade de prana de cada hemisfério do cérebro. É muito importante que você esteja calmo e relaxado ao fazer uso dessa técnica, pois, qualquer que seja o seu estado, este será transmitido imediatamente ao paciente. Por um minuto, eu costumo visualizar o meu corpo flutuando num espaço parecido com o útero, seguro, protegido, pacífico e acolhedor. Permaneça assim; projete prana durante quatro ou cinco ciclos de respiração antes de encerrar.

Lembre-se, antes de terminar o tratamento, feche o segundo corpo concentrando a atenção ou "pedindo" ao prana para permanecer no paciente, e agradeça pela oportunidade de fazer o tratamento. Para uma breve referência de como se trabalhar com o segundo corpo, todos os passos estão listados abaixo.

O TRATAMENTO DO SEGUNDO CORPO

Ao começar, peça para a pessoa se deitar confortavelmente de costas, olhando para o teto, com os braços estendidos ao longo do corpo. Pergunte se ela tem algum problema de saúde ou dor física.

PARTE DA FRENTE DO CORPO

1. Absorva prana; três ou quatro ciclos de respiração serão suficientes.
2. Faça com que a pessoa relaxe e trabalhe o pescoço e a cabeça usando o método de relaxar o pescoço; permaneça assim por três ou quatro minutos.
3. Mova suas mãos para a planta dos pés; examine a direção seguida pelo prana nas pernas e nos pés por meio da exploração dos chakras dos pés.
4. Pressione o plexo solar nos pés por três ou quatro minutos; projete prana. Quando terminar, livre-se do excesso de prana sacudindo as mãos.
5. Comece a exploração pelos pés, subindo lentamente até a cabeça. Gaste o tempo que for necessário, seja metódico, e lembre-se dos lugares que precisam ser examinados depois da limpeza.
6. A seguir, absorva prana – cinco a seis ciclos de respiração serão suficientes – lembre-se de respirar durante todo o tratamento, mantendo sempre uma reserva de prana. Cuidado, entretanto, para não absorvê-lo em excesso.
7. Faça uma limpeza energética geral, começando com as mãos no topo da cabeça do paciente e expirando o ar à medida que limpa o corpo etérico de todo o material indesejável. Jogue todos os detritos do material etérico num recipiente destinado a esse fim. Repita três ou quatro vezes.

8. Volte às áreas em que o paciente pode ter problemas. Começando nos pés e seguindo em direção à cabeça, re-examine, por meio da exploração, qualquer região que necessite ser trabalhada.
9. Trabalhe em qualquer área que precise de tratamento por meio da limpeza energética e da energização locais; reexamine sempre depois de cada limpeza ou energização.
10. Trabalhe no corpo físico, se necessário; use qualquer das etapas do Tratamento do Corpo Físico (ver página 75). Ou faça uma massagem, se for preciso.
11. Examine cada chakra novamente, começando do primeiro e subindo, até chegar ao sétimo. Pare e trabalhe em qualquer centro que requeira tratamento. Abra e faça a limpeza energética em todos os chakras com os quais trabalhar; não se limite a energizar.
12. Quando todos os chakras estiverem equilibrados, estabeleça a ligação energética entre eles, fazendo um circuito entre o primeiro e o sétimo. Examine o topo da cabeça para certificar-se de um bom fluxo de prana. Repita, se for necessário.
13. Termine o tratamento relaxando o pescoço, ou equilibrando os hemisférios esquerdo e direito do cérebro, ou ambas as coisas.
14. "Feche" o corpo etérico pedindo ao prana que permaneça no corpo da pessoa. Passe sobre os chakras principais para certificar-se de que eles também estão fechados.
15. Agradeça à pessoa em silêncio.
16. Lave com água e sabão os braços e as mãos, começando dos cotovelos.
17. Faça a limpeza energética em si mesmo.
18. Acorde a pessoa; recomende um período de três dias de ajustamento e insista para que beba muita água durante alguns dias para eliminar as toxinas.

PARTE DE TRÁS DO CORPO

1. Siga os passos de 1 a 4 da parte da frente do corpo.
19. Faça a pessoa virar de bruços.
20. Faça a exploração na parte de trás do corpo, verificando cuidadosamente a coluna e as pernas.
21. Faça uma limpeza energética geral.
22. Reexamine a coluna e diversas outras regiões; faça a limpeza e energize a região; reexamine.
23. Siga os passos de 4 a 7 do tratamento relacionado à parte de trás do corpo físico (página 79).
24. Repita os mesmos passos, mas, dessa vez, só no corpo etérico.
25. Examine o topo da cabeça para certificar-se de que há um bom fluxo saudável de prana saindo pela coroa. Se não estiver satisfeito, repita os passos 6 e 7.
26. Feche a parte de trás do corpo etérico; faça com que a pessoa se deite novamente de costas.
27. Faça-a relaxar o pescoço, e, em seguida, projete prana nos ombros, para relaxar os músculos.
28. Trabalhe na parte da frente do corpo se necessário.
29. Siga os passos de 14 a 18 do tratamento para a parte da frente do corpo.

Quando se tratar de doenças graves, faça com que a pessoa consulte sempre um médico especialista. A cura prânica não substitui os médicos, e, sim, complementa o trabalho deles.

As vezes, é preciso um período de três dias para que o corpo etérico adapte-se ao novo nível de prana. O paciente pode sentir de diversas formas esse período de adaptação. Os sintomas mais comuns são um aumento de fadiga ou de vitalidade, febre ou agravamento da doença, e eventual instabilidade emocional.

Isso tudo é muito normal, já que o corpo está se ajustando a novos padrões e níveis de energia, que auxiliam o corpo a lutar naturalmente contra a doença. Em geral, quanto mais prolongada a doença, ou mais complicada ela é, maiores são os sintomas. No caso de uma torção de tornozelo seria quase impossível ocorrer qualquer sintoma. Por outro lado o tratamento da asma crônica, por exemplo, pode provocar reações, pois essa doença pode indicar problemas psicológicos e a presença de toxinas no corpo. Se surgir qualquer sintoma, ele desaparecerá em três dias. Se isso não ocorrer, consulte um médico e repita o tratamento.

CAPÍTULO 12 - O PRANA NO TERCEIRO CORPO

Os órgãos do conhecimento e a mente formam o invólucro mental: a causa da diversidade das coisas, assim como o "Eu" e o "meu". Esse invólucro é eficiente e tem a faculdade de criar diferenças de nome e forma. Manifesta-se como que permeando todo o invólucro vital.

— Vivekacudamani (v. 167)

O terceiro corpo também é chamado de corpo astral, ou emocional. Ele corresponde precisamente à região do plexo solar, ou terceiro chakra no sistema ocidental. O tratamento do corpo astral nos leva a uma dimensão de trabalho completamente diferente.

DESCRIÇÃO DO TERCEIRO CORPO

As antigas escrituras nos dizem que o corpo astral estende-se por uma distância máxima de aproximadamente 25 centímetros da ponta do nariz.²³ O corpo astral é considerado parte do corpo sutil na yoga tradicional.²⁴ Na tradição yogue, o corpo sutil consiste dos corpos etérico, astral e mental do sistema ocidental de sete corpos. Eles estão no reino da mente ou da percepção mental.

"A reflexão da consciência dentro de si mesma é conhecida como purayastaka", ensina o Yoga Vasistha. A mente, apenas, é purayastaka, embora outros a tenham descrito de forma mais elaborada (como sendo composta dos cinco elementos, o instrumento mental interior, o buddhi, o senso do ego e o citta-prana, os órgãos de ação, os sentidos, a ignorância, a vontade, e o karma ou ação). E também conhecida como linga-sharira, o corpo sutil.²⁵ A importância dessa citação é o fato de ela mostrar que o corpo sutil faz parte da mente. De acordo com essa citação, a mente, ou corpo sutil, consiste de: os cinco elementos, os processos de raciocínio da mente, o intelecto, o senso do "Eu", a memória, os cinco órgãos dos sentidos, os cinco sentidos, a ignorância, a vontade e a ação. Com essa descrição, fica claro que as emoções e a personalidade devem também ser incluídas, já que elas exigem que o ego, a memória e o intelecto percebam as emoções. As emoções fazem parte da mente. Quando o processo de pensamento se interrompe, essa distinção fica clara.

O corpo astral pode ser expandido e contraído por uma forte intenção ou emoção. Como mencionado acima, em geral ele equivale a 25 centímetros a partir da ponta do nariz. Essa medida pode variar de acordo com o estado da pessoa, mas, em geral, esse é o limite.

O corpo astral tem diversas camadas, que variam um pouco de acordo com a pessoa; ou melhor, o "desenvolvimento" das camadas é diferente. Com frequência, os agentes de cura interpretam essas camadas como corpos diferentes. Eu mesmo já cometi esse erro, e fui corrigido inicialmente por meu mestre, e em seguida pelas escrituras yogues, como a citada acima.

Essas camadas correspondem a diferentes estados e memórias emocionais. Elas em geral permanecem adormecidas até que um fato na vida da pessoa as ative. Elas podem também ser ativadas numa sessão de terapia, revelando introvisões diferentes a respeito das condições emocionais da pessoa. Essas recordações e emoções tendem a formar camadas, e correspondem a diferentes vontades e ações. É muito fácil encontrá-las e comprovar sua existência.

Todos os corpos são insensíveis, não têm percepção nem consciência. Quando a percepção da pessoa transfere-se para o corpo astral, dá-se o nome de "plano astral". A realidade astral é a mesma que a realidade normal, desperta, porque ela ainda faz parte do funcionamento mental, como é o estado desperto normal. É esse corpo que identificamos no estado onírico.

No estado onírico, o senso do "Eu" identifica-se com o corpo astral. Os movimentos não se restringem à realidade física e os pensamentos podem se manifestar imediatamente. Existem apenas diferenças mínimas entre o estado desperto e o dos sonhos. Na verdade, a única diferença está na distinção entre manifestações sutis e densas. Tem-se dado muita ênfase ao plano astral, ou mundo dos sonhos. Esse plano é útil e pode

²³ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga* (Shivanandanagar, Uttar Pradesh, India: Divine Life Society, 1991), p. 368.

²⁴ Ver glossário: "Corpo sutil".

²⁵ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga*, p. 384, vi 1/31.

ajudar as pessoas, mas não é "mais elevado" ou melhor do que os níveis físico ou etérico da realidade. Todos eles pertencem à projeção mental que recobre a realidade.²⁶

No terceiro corpo, encontramos as "impressões" energéticas de todas as experiências passadas e presentes. Um pensamento é uma "coisa", ele tem uma existência sutil. Nada jamais se perde no universo. Os pensamentos e emoções podem passar longe de nossa percepção mental, mas ainda assim eles ficam armazenados em forma de energia como "impressões". É possível usar essas impressões na psicoterapia para ajudar as pessoas a resolver questões psicológicas.

Todas as impressões das vidas passadas são também armazenadas no terceiro corpo. A maioria dos métodos mais recentes da parapsicologia atua no corpo astral por meio dessas impressões. Na yoga, elas são chamadas de vasantas e samskaras.

Há duas maneiras de se trabalhar no terceiro corpo: direta ou indiretamente. A cura prânica trabalha diretamente, ao passo que as terapias psicológicas trabalham indiretamente. O terapeuta prânico pode trabalhar diretamente nessas impressões energéticas armazenadas. Se o paciente colaborar com esse trabalho, os resultados podem ser surpreendentes. Entretanto, a pessoa também pode não ter consciência das impressões que são dissipadas durante um tratamento, desde que ela queira se submeter a ele. Se a pessoa não quiser, não há nada a fazer.

Emoções são pensamentos. Os sentimentos são energéticos. Eles se encontram no corpo etérico simpatia e antipatia, atração e repulsão. A energia está relacionada com o fenômeno etérico. Da mesma forma, as emoções têm relação com o pensamento ou com os fenômenos mentais. Eis porque o terceiro corpo é muitas vezes chamado de corpo emocional. O aspecto desse corpo é o do poder pessoal ou individual. Muitas vezes dizemos que uma pessoa tem uma "personalidade atraente" ou tem "carisma", "magnetismo"; isso é a cristalização da personalidade individual, ou ego.

O sistema de cura energética, chamado, na Europa, de "magnetismo" baseia-se nesse aspecto do terceiro corpo. Na verdade, não existe nada de magnético em relação ao prana ou aos corpos sutis. O prana primordial vem antes, sendo, portanto, a causa de todas as polaridades.

Quando alguém está emocionalmente estável, isso quer dizer que todas as emoções estão fluindo naturalmente, de acordo com a situação, sem deixar nenhuma impressão nem no corpo emocional nem na mente. Uma vez vividas, elas desaparecem. Uma pessoa "emocionalmente instável" é a que se sente traumatizada em virtude de uma emoção do passado ou tem uma emoção recorrente, que não corresponde à sua atual situação.

A meu ver, a única maneira de permanecer realmente emocionalmente estável é não se identificar com as funções mentais nem com as emoções. Isso não quer dizer que devemos reprimir as emoções ou os pensamentos; significa, isso sim, saber que somos a fonte subjacente que percebe as emoções e os pensamentos. Não significa que não continuaremos a ter emoções e pensamentos. Pelo fato de saber que não sou nem uma emoção nem um pensamento, deixarei de criar impressões energéticas. Quando as emoções e os sentidos fluem naturalmente, sem a interferência da mente, há paz, ou estabilidade emocional. A identificação com a mente ou com as emoções é a causa da doença.

Distúrbios no corpo astral influenciam os corpos físico e etérico. As doenças se manifestam a princípio nos corpos mais sutis e, em seguida, afetam os corpos mais densos. Se uma doença não pode ser curada no corpo etérico, então, deve-se tratá-la no corpo astral. Uma doença que reapareça depois de ter sido tratada no nível etérico está se manifestando novamente nos corpos astral ou no mental. Portanto, eles também precisam ser tratados.

APLICAÇÃO DO PRANA NO TERCEIRO CORPO

O procedimento para se trabalhar no terceiro corpo é o mesmo usado no segundo corpo, com pouca coisa a acrescentar. Em todos os corpos, percorremos os mesmos três passos: exploração, limpeza energética e energização. As qualidades mais sutis do ser humano são reveladas à medida que investigamos seus corpos mais sutis. Para se trabalhar com eficiência no terceiro corpo, convém desenvolver a sensibilidade das mãos, de modo a sentir as diferenças sutis no prana. Chamo essas diferenças de "qualidade" do prana.

O trabalho no terceiro corpo é realizado quase que exclusivamente com as diferentes qualidades do prana. Nunca, em nenhum momento, considere qualquer um dos corpos algo estático. Isso se aplica particularmente ao terceiro corpo. Nesse nível existe uma constante flutuação de influências, de emoções e

²⁶ Para uma explicação mais detalhada da semelhança entre o estado de vigília e o de sonhos, ver *Tripura Rahasya*, tradução de Swami Ramanananda Saraswati (Tiruvannamalia, Índia: Sri Ramanasvaram, 1989), cap. 13.

de polaridades de poder e falta de poder. O que muitas vezes permanecerá constante é a qualidade do prana em determinada região.

Esse é o motivo da limitação de qualquer sistema fixo, principalmente no caso do terceiro corpo, pois ele se altera em questão de segundos, assim como o nosso humor e os nossos pensamentos. Eis por que é importante perceber as diferentes qualidades no terceiro corpo.

O que se entende por qualidade? Qualidade é aquilo que se junta ao prana neutro. O prana é energia sem nenhuma qualidade. A qualidade é, por exemplo, prana + alegria = alegria; ou prana + raiva = raiva; ou prana + cobiça = cobiça, ou prana + felicidade = felicidade. Durante um tratamento, sentimos a qualidade do prana e, de acordo com a situação, podemos ajudar a mudar essa qualidade.

Por exemplo, posso detectar uma sensação de "aperto" no corpo astral, na região da garganta. A pessoa provavelmente sentir-se-ia muito melhor se essa qualidade de aperto fosse alterada para uma outra de calma, de clareza e de abertura. A quantidade de energia pode ser a mesma ou pode mudar; isso não depende da qualidade dessa energia.

Além disso, não é possível mudar a qualidade de uma região se a pessoa não quer que ela seja mudada. Se, durante seu trabalho, ela não mudar, não se preocupe. Ainda não chegou o momento de isso acontecer.

A identificação da qualidade não é feita por meio do intelecto. E preciso senti-la com o corpo todo. Durante o tratamento você pode sentir um aperto na sua própria garganta ou pode, simplesmente, sentir essa sensação de aperto em sua mão; ou todo o seu corpo pode senti-la. Lembre-se: a exploração não é um processo intelectual. Para detectar a qualidade não é necessário nenhum pensamento; na verdade, ele poderá interferir e dar margem a uma interpretação incorreta, pois, quando a mente é ativada, ela passa a interpretar automaticamente. Mente significa interpretação. A exploração é apenas sentir "o que é". Nunca chegue a nenhuma conclusão; as conclusões classificam as pessoas.

OS CHAKRAS NO TERCEIRO CORPO

A natureza dos chakras no terceiro corpo reflete a expressão emocional e a personalidade da pessoa. As áreas a que comumente nos referimos como chakras têm, no corpo astral, uma memória energética. Essa memória pode ser ativada ao se projetar o prana diretamente sobre uma região, ou ao se tocá-la com o prana.

Um suposto especialista em questões esotéricas disse-me que existem 49 chakras maiores, pois existem sete chakras em cada um dos sete corpos. Isso não é confirmado por nenhuma das escrituras yogues, embora seja possível encontrar essa informação em alguma doutrina obscura. Entretanto, isso não faz parte de minha experiência.

Quanto mais trabalho com os chakras do terceiro corpo, mais me parece verdadeira uma idéia um pouco diferente da comumente aceita a respeito deles. As antigas escrituras de yoga referem-se à localização dos chakras como sendo uma região, não um ponto específico. Isso explica por que a localização dos chakras pode mudar de uma pessoa para outra. As escrituras raramente mencionam os chakras especificamente no corpo emocional ou no invólucro mental, mas comumente se referem a eles como fenômenos puramente energéticos no corpo energético.

Se, entretanto, os chakras forem usados para ativar diferentes estágios experimentais de consciência, como na yoga kundalini, então a situação mudará. Nas pessoas normais ou no praticante médio, os chakras como centros energéticos não estão presentes no terceiro corpo.

Os chakras existem no segundo corpo como centros distribuidores de prana, e há um fenômeno energético nos corpos exteriores na região que corresponde aos chakras no segundo corpo. As regiões energéticas sobre os chakras etéricos não são chakras assim como os conhecemos; na verdade, são um acúmulo de lembranças e de impressões energéticas desse momento, dessa vida e de vidas passadas. Essa não é a definição técnica de chakra.

Todos os sistemas modernos com os quais me familiarizei chamam essas áreas energéticas de chakras. Por que então não encontramos nenhuma referência a isso nas escrituras yogues? Por que encontramos inúmeras referências a vasanas (tendências latentes ou impressões inconscientes) e a samskaras (tendências inatas ou impressões conscientes)?²⁷ Por que se afirma que os vasanas e samskaras existem no corpo sutil? Por que não os chakras?

²⁷ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga*, pp.5, 351, 361, 385, 400, 414, 416, 429, 452, 460, 486-487, 492, 502, 515, 524-525, 529, 535, 573, 580, 628, 653, 746, 748. Ver também Swami Hariharananda Aranya, *Yoga Philosophy of Patanjali* (Calcutá: University of Calcutta, 1981), I.5, I.40, I.50, II.12, II.15, II.24, III.18, III. 49, IV.8, IV.II; e *Talks with Sri Ramana Maharshi*, org. por Swami Ramanananda Saraswati (Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanasramam, 1984), pp.29, 82, 123-124, 280, 248-249, 351-352, 497, 576-577.

A conclusão óbvia é que não compreendemos devidamente a descrição que as escrituras dão para um fenômeno que em geral ocorre numa certa região, ou seja, sobre os chakras. Por exemplo: em geral são encontradas na região do plexo solar impressões latentes de determinado tipo, ao passo que pode surgir na região pública impressões de outro tipo. Essas áreas energéticas não são chakras assim como normalmente os entendemos. Elas são, na verdade, concentrações de tendências latentes e inatas armazenadas, em forma de energia sobre os chakras etéricos. Não estou afirmando que não existem chakras no corpo astral ou no mental; existem. Eles se acham ali na forma de concentrações de tendências latentes e inatas.

Na yoga, afirma-se que a pessoa deve praticar por anos meditações específicas para que um chakra se tome ativado nesses corpos. Os chakras não são ativados a menos que seja feito esse treinamento. Isso significa que 99,9% das pessoas no mundo não têm chakras de nenhuma outra forma que não seja a de centros de distribuição de prana no segundo corpo.

Estou propondo que se considere os chakras no nível dos corpos astral e mental de outra perspectiva: a de que essas áreas são depósitos energéticos de todas as impressões passadas, presentes, e futuras. Quem quer que trabalhe com os chakras nesse nível terá entrado em contato com as lembranças emocionais ali armazenadas.

A essas impressões latentes damos agora o nome de tendências inconscientes da mente. As impressões inatas vamos nos referir como condicionamentos, atitudes mentais, hábitos mentais. A psicologia e a psicoterapia modernas trabalham para eliminar esses padrões energéticos de forma indireta; a cura prânica trabalha diretamente para eliminar as tendências energéticas, conscientes ou inconscientes. Ambos os sistemas são eficientes se complementam. A cura prânica não é antagônica a nenhum sistema de medicina nem de terapia.

Um trabalho eficiente no terceiro corpo elimina todas essas impressões. Essa é uma forma muito eficiente de terapia e deve ser encarada desse modo. É impossível acabar com esses padrões se a pessoa não quiser que isso aconteça. Outra maneira de eliminar todas as impressões, conscientes ou inconscientes, é a presença do amor. O amor não pode simplesmente baixar ou aparecer num estado isento de pensamentos; ele não pode ser cultivado. Em Sua presença, a cura verdadeira simplesmente acontece.

O TRATAMENTO DO TERCEIRO CORPO

Para começar, faça com que a pessoa deite-se confortavelmente de costas, olhando para o teto, com as mãos estendidas ao longo do corpo. Pergunte sobre qualquer problema ou dor física que ela possa estar sentindo.

PARTE DA FRENTE DO CORPO

30. Absorva prana; três ou quatro ciclos de respiração serão suficientes.
31. Faça com que a pessoa relaxe e trabalhe o pescoço e a cabeça, usando o método de relaxar o pescoço; permaneça assim por três ou quatro minutos.
32. Mova as suas mãos até a planta dos pés, verifique a direção que o prana está seguindo nas pernas e pés, usando a exploração nos chakras dos pés.
33. Pressione o ponto do plexo solar localizado no pé por três ou quatro minutos; projete prana. Quando terminar, livre-se do excesso de prana sacudindo as mãos.
34. Comece a exploração do corpo astral pela cabeça, seguindo lentamente em direção aos pés. Em geral, explore diversas vezes o lado esquerdo, o lado direito, e a parte central do corpo. Faça a exploração pelo tempo que for necessário; seja metódico e lembre-se dos lugares que precisam ser reexaminados depois da limpeza energética. A ênfase está na *qualidade* do prana.
35. Faça uma limpeza energética geral no terceiro corpo; três ou quatro serão o suficiente. Se realizada corretamente, ela resolverá todo tipo de problema; lembre-se de projetar prana durante a limpeza.
36. Faça a exploração e a limpeza energética do segundo corpo.
37. Antes da limpeza geral, reexamine as áreas no terceiro corpo que apresentavam distúrbios.
38. Faça uma limpeza energética localizada e energize o quanto for necessário o terceiro corpo. Se for o caso, trabalhe com os chakras assim como faz com o corpo etérico. A ênfase está na *qualidade* do

prana.

39. Comece agora o tratamento do corpo etérico. Faça a limpeza energética local e a energização, se necessário. Convém trabalhar no nível etérico; em seguida, retornar ao corpo astral. Também convém começar por um chakra no nível astral, passar para o nível etérico, e, em seguida terminar com o nível físico. Depois, concentrar-se no lugar ou no chakra seguinte, num nível astral ou etérico. Você pode mudar de nível, sempre que necessário, depois da limpeza energética geral.
40. Quando você tiver acabado de trabalhar com os chakras, estabeleça a ligação energética entre eles colocando uma mão sobre o primeiro chakra e a outra sobre o sétimo. Espere até sentir uma corrente fluindo entre eles.
41. Quando tiver terminado seu trabalho com o corpo físico e com o segundo corpo, feche em primeiro lugar o terceiro corpo e, em seguida, o segundo corpo.
42. Agradeça à pessoa em silêncio, e lave suas mãos e seus braços com água fria e sabão do cotovelo para baixo.
43. Faça a limpeza energética em si mesmo.
44. Acorde a pessoa; advirta-a a respeito do período de três ou quatro dias que o corpo talvez precise para se adaptar aos novos níveis de prana. Peça que ela beba muita água durante vários dias para ajudar a eliminar as toxinas.

PARTE DE TRÁS DO CORPO

O trabalho na parte de trás do corpo astral é idêntico ao que se efetua na parte de trás do corpo etérico, com a diferença de que antes da exploração do corpo etérico, deve-se fazer uma limpeza energética geral no nível astral. Faça como recomendado acima, e lembre-se de fechar o corpo astral, antes de passar ao corpo etérico.

Os fatores mais importantes do terceiro corpo são as qualidades do prana, as impressões latentes armazenadas em forma de energia, e as impressões atuais armazenadas da mesma forma. As pesquisas e trabalhos práticos que fiz com meus pacientes, comprovam que os padrões energéticos e os centros do corpo astral e mental são vasanas e samskaras ligados a regiões de diferentes chakras. Os próprios chakras cuidam para que os centros energéticos juntem essas impressões. Elas só existem no corpo sutil da yoga, ou nos corpos etérico, astral e mental do mundo ocidental. Devemos abordar o terceiro corpo sempre com reverência; esse é um corpo muito sensível, portanto, devemos agir com cuidado, compreensão e, se tivermos sorte, amor.

CAPÍTULO 13 - O PRANA NO QUARTO CORPO

O corpo sutil é produzido a partir dos elementos antes que estes tenham se subdividido e combinado uns com os outros; ele conserva impressões latentes e faz com que a alma colha os frutos de suas ações passadas. Trata-se de uma superposição sem início determinado, que é produzida na alma por sua própria ignorância.

— Vivekacudamani (v. 97)

No sistema ocidental, o quarto corpo corresponde ao corpo mental. Neste capítulo estudaremos a melhor forma de usar o prana para nos ajudar do ponto de vista psicológico. Em primeiro lugar, é preciso compreender a natureza da doença e como ela se manifesta.

A PSICOTERAPIA ENERGÉTICA

De acordo com a yoga, a doença é a identificação equivocada de quem e do que nós somos. Nas escrituras da yoga antiga dá-se a isso o nome de ignorância. De acordo com a yoga, não somos corpo, mente e emoções. Tudo isso apenas nos pertence. Nós somos o que não tem nome nem forma — a percepção da percepção. Há milhares de anos, o vidente Vasistha assim descreveu o processo da doença:

A ignorância faz com que a pessoa perca o controle de si mesma e seja constantemente assaltada por sentimentos de simpatia e antipatia e por pensamentos do tipo: "Eu consegui isso, eu ainda não consegui aquilo". Todas essas coisas aumentam a ilusão; tudo isso dá origem a distúrbios psíquicos.

As doenças físicas são causadas pela ignorância e pela sua companheira, a total falta de comedimento, que leva a uma alimentação e a um modo de vida impróprios. Outras causas são as atividades irregulares e desregradas, pouco saudáveis; as más companhias; os pensamentos maldosos. As doenças também são causadas pelo enfraquecimento dos nadis ou por eles estarem desordenados ou obstruídos, impedindo assim, o fluxo desimpedido da energia vital. Por último, as doenças são causadas pelo ambiente negativo.²⁸

O que Vasistha afirmou 7000 anos atrás ainda hoje é verdade, pois a causa fundamental das doenças continua a mesma. A doença é a falta de conhecimento acerca de quem nós somos, o que significa ignorância. Na yoga, a doença no nível físico se deve ao fluxo obstruído do prana nos nadis, quando estes estão desordenados ou obstruídos. "Se o movimento da energia vital é controlado de maneira que ela não flua nem para cima nem para baixo, há um contínuo estado de equilíbrio e todas as doenças são curadas. Por outro lado, se há uma disfunção dos nadis comuns (secundários), a pessoa fica sujeita a doenças menos graves e, se os nadis principais estiverem envolvidos, há um desequilíbrio grave."²⁹

Nós, como seres humanos, somos um fenômeno psicossomático. É impossível separar nosso corpo físico e nosso ambiente de nossos estados mental e emocional. Essa é a razão pela qual o corpo mental afeta os corpos astral, etérico e físico. A saúde tem início quando compreendemos que podemos dar origem à nossa própria saúde e quando fazemos isso de fato. O primeiro passo para recuperá-la é a compreensão de que podemos alterar as causas fundamentais em todos os níveis: mental, emocional, energético e físico. Provavelmente não será fácil, mas é algo possível e necessário.

Examinemos a questão mais detalhadamente. Talvez eu tenha criado a doença devido a algum problema psicológico ou hábito mental, mas, de que forma esse conhecimento poderá agora me ajudar? A idéia é a de que a aceitação de nossa doença e a responsabilidade por ela começa apenas no momento em que compreendemos que os hábitos mentais são sua causa principal, e não antes. A cura começa ao tomarmos a firme decisão de mudar tudo o que for necessário para recuperar a saúde. Se essa decisão não for tomada, então a raiz da doença permanecerá intacta. Só será possível tratar o efeito ou a manifestação da doença; é

²⁸ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga* (Shivanandanagar, Uttar Pradesh, Índia: Divine Life Society, 1991), p. 441, seção 6.1, capítulo 81.

²⁹ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga*, p. 441, seção 6.I, capítulo 81.

isso o que faz a medicina alopática. A psicoterapia procura descobrir as raízes do problema, mas não cuida do corpo físico.

A melhor abordagem para essa situação é a holística, ou uma abordagem que leve em conta todos os aspectos da vida da pessoa, e lide com eles como se fossem uma unidade. Mas se o passo fundamental de aceitar a responsabilidade não for dado, a cura será no máximo superficial.

Como assumir a responsabilidade? Procure as raízes da doença examinando:

1. Os maus hábitos mentais.
2. Os maus hábitos físicos.
3. Os condicionamentos que têm origem nos pais, na escola, na sociedade, no país.

A chave disso é a compreensão. Outra maneira de encarar essa situação é investigar nossos padrões mentais. Eles se alteram sem grande esforço só pelo fato de nos conscientizarmos deles.

Quando examinados objetivamente, os padrões mentais rompem sua ligação com o condicionamento. O problema está no fato de nos identificarmos com nossa personalidade adquirida, e em termos uma ligação com ela. O ego, ou a mente, vive e se desenvolve por meio dessa falsa relação. É o ego, ou a mente, que dá origem às nossas doenças mentais e físicas. Compreender significa reconhecer que essa relação é falsa. Nós existimos antes de todos os condicionamentos, padrões mentais, lembranças energéticas e idéias. Compreender é enxergar a percepção direta "daquilo que é".

Do ponto de vista da yoga, só os que estão aptos a aceitar a vida como ela é no presente, e a investigar a natureza do seu eu, estão realmente prontos para ter saúde. A definição de saúde é "a boa condição do corpo e da mente". A verdadeira saúde deve incluir o bem-estar mental e emocional, bem como a saúde física. A fim de alcançar a cura, nós devemos, como indivíduos, começar a mostrar disposição para mudar tudo o que for necessário. Então os milagres podem acontecer, independente do método terapêutico que está sendo empregado. No mundo de hoje, quase sempre queremos atribuir toda a responsabilidade a nossos médicos, a nossos governantes, ao nosso cônjuge e a qualquer pessoa que esteja à nossa volta. Quando, entretanto, decidimos nos curar, a verdadeira cura toma-se possível em todos os níveis.

O próximo passo para se alcançar a saúde é controlar o prana. Deve estar claro a essa altura que o fator de união na saúde é o prana. Como foi explicado no primeiro capítulo, prana e inteligência têm a mesma origem. As emoções precisam de uma mente para percebê-las e de um corpo para senti-las e expressá-las; elas passam a ter existência após o prana/mente. Portanto, quando o prana é controlado e equilibrado no corpo, todo o ser fica em harmonia. Do mesmo modo, quando controlamos a mente, equilibramos o prana.

A ABORDAGEM DIRETA DO PRANA

Quando o prana é direcionado para o quarto corpo, o processo de pensamento é afetado de imediato, o que por sua vez afeta os outros três corpos. As impressões energéticas que analisamos no capítulo 12 também estão presentes no quarto corpo (corpo mental). A diferença é que nesse nível elas são de natureza puramente mental. Em outras palavras, o terceiro corpo pode ter emoções, registros de vidas passadas e lembranças de natureza energética. O corpo mental conserva as impressões de todos os nossos pensamentos. Quanto mais duradouro um pensamento, mais forte se torna a impressão. "Tudo o que a pessoa contemplou a vida inteira, tudo o que lhe ocupou constantemente a mente, tudo aquilo a que essa pessoa se dedicou ano após ano – tudo isso lhe parece verdadeiro e óbvio... a mente se transforma naquilo que ama."³⁰

Um exemplo: ter durante mais ou menos dez anos, pensamentos negativos a respeito de alguém sem falar a essa pessoa sobre esses sentimentos. O pensamento contínuo alimentado dessa forma é um padrão energético que acabará por se manifestar no seu corpo como um distúrbio. Em geral, o distúrbio se manifesta sob a forma de um ataque do coração, um tumor, uma úlcera ou um câncer. Pensamentos negativos sempre acabam por nos matar. Os fatos são óbvios. Se há alguma dúvida a respeito do fato de emoções comumente reprimidas ou padrões de pensamentos negativos afetarem nossa saúde, seria conveniente ler os inúmeros livros que tratam desse assunto. Há um grande número de boas pesquisas sobre esse assunto. Eu mesmo tive essa experiência de forma direta em meu corpo.

A yoga está informada a respeito das impressões energéticas e de sua ligação com o prana. De fato, é o prana que possibilita o registro de todas as impressões nos quatro corpos. "Durante as 24 horas, essa

³⁰ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga*, p. 684, seção 6.2, capítulo 175.

respiração vital, ou energia vital, registra, por meio de diversas percepções, as imagens de todas as suas experiências e memoriza os aspectos relevantes. Você pode fazer isso com seu intelecto?"³¹

Quando a pessoa conscientiza-se da ligação direta que existe entre a mente e a saúde, já começa o trabalho no quarto corpo. Como praticante da medicina energética, você pode ajudar na eliminação dos padrões de pensamento. A primeira exigência é a disposição do paciente para submeter-se ao tratamento. A segunda é a disposição para mudar idéias e pensamentos. Idéias mentais poderosas, ou a resistência, bloquearão o prana projetado pelo terapeuta. É possível forçar a transmissão do prana com o poder da mente, mas isso geraria um karma bastante pesado para o terapeuta. Tratar-se-ia de violência, não de cura verdadeira. Embora muitas vezes agentes de cura que trabalham dessa forma obtenham resultados satisfatórios, ao final eles terão de pagar o preço. E, em geral, depois de algum tempo a pessoa volta a manifestar a mesma doença, ou outra qualquer, pois a causa fundamental não foi mudada.

Os agentes de cura costumam achar que o paciente precisa de ajuda para livrar-se de idéias e de padrões energéticos. Isso pode ser útil, mas não é necessário. Na verdade, alguns dos melhores resultados que testemunhei foram obtidos no plano não-verbal, sem que o paciente precisasse participar ativamente do processo. Prefiro trabalhar dessa maneira. Quando as palavras passam a fazer parte de tratamento, a mente é ativada. Os padrões de pensamento energéticos são eliminados com mais facilidade quando a mente está quieta. Testemunhei por diversas vezes o rosto totalmente calmo e tranqüilo de um paciente mudar completamente depois de um tratamento, à medida que um processo de pensamento começava a ativar o hábito de tensão e de preocupação.

Fica logo muito evidente se a pessoa permitiu que os padrões de pensamento energéticos fossem eliminados definitivamente ou se ela voltou a recriá-los assim que possível. Em 50% dos tratamentos em que eu usei a psicoterapia energética não-verbal, a mudança foi completa e, em aproximadamente 80%, a mudança foi parcial. Em 20% dos casos, o paciente não apresentou nenhuma mudança. As razões para isso são as mais variadas: posso não ter afinidade energética com a pessoa; posso estar num dia ruim; a pessoa pode querer mudar, mas certas idéias e conceitos impedem o prana de penetrar; a pessoa pode, inconscientemente, usar a doença para receber amor e atenção das pessoas; ou a pessoa pode ter uma idéia preconcebida sobre se irei ajudá-la ou não.

Por mudança parcial ou completa entendo resolução imediata do problema que está incomodando o paciente. É claro que nós, como seres humanos, estamos constantemente mudando e nos desenvolvendo; o que era um problema no ano passado não tem mais importância neste ano. A cura final e definitiva só pode ser alcançada por nós mesmos, em nós mesmos. Em yoga, isso é chamado de libertação — libertação de conceitos e hábitos que nos prendem a idéias limitadas do fenômeno corpo/mente/emoção.

Qual é a técnica mais adequada para se trabalhar no quarto corpo? É basicamente a mesma que a empregada nos corpos etérico e astral, mas com uma pequena diferença. Os padrões de pensamento energético são eliminados quando não há fluxo de pensamentos na mente do terapeuta. E, muitas vezes, quando não há fluxo de pensamento na mente, algo mais aparece.

A CURA COM AMOR

Quando cessa o fluxo de pensamento, algumas vezes outra força surge para guiar espontaneamente o tratamento. Amor é a palavra que normalmente associamos a essa força divina, a qual, sem ser chamada, surge para substituir o agente de cura, a pessoa que está sendo curada, e a cura. Esse amor não é uma emoção nem um sentimento; ele não pode ser induzido; nem invocado; ele pode ou não surgir; ele pode ou não curar a doença. Mas, certamente todos se curvam diante dela e são tocados até o âmago de seu ser por essa força indescritível.

Não é possível conhecer esse Amor, compreendê-lo nem captá-lo. Ele é a verdadeira força de cura, pois é a sua própria fonte. Prana e mente têm origem nesse Amor. Quando o prana e a mente param, eles lentamente voltam às suas origens. Essa fonte é quem nós somos — o âmago da criação.

O que normalmente chamamos amor nos sistemas de cura é o corpo sutil. O verdadeiro amor não pode ser conhecido, o que dirá invocado ou tocado. Muitos sistemas e agentes de cura cometem um equívoco ao tomar por amor o sentimento maravilhoso, a bem-aventurança emocional, que traz a experiência de se doar. Não se trata disso, e também cometem esse equívoco quase todos os pesquisadores espirituais. Todos se enganam ao tomar a experiência pela fonte da experiência. Há milhares de anos, as pessoas buscam explicar o inexplicável. Todos os meus professores de cura cometeram o mesmo engano ao fazer essa distinção.

³¹ Sri Nisargadatta Maharaj, *Prior To Consciousness*, org. Jean Dunn, (Durham, NC: Acorn Press, 1985) p. 29.

Da fonte não manifesta surge toda a criação; em primeiro lugar, a consciência individualizada, em seguida, o prana e a mente, depois, o corpo e os cinco sentidos. Controlando o prana ou a mente, caímos no corpo sutil ou na consciência individualizada. Isso é o que erroneamente se toma por amor; mas não é, pois continuamos a existir como indivíduos, reconhecendo e vivendo o momento. Ele é muito bonito, silencioso, sedutor e bem-aventurado. Mas ainda não é a fonte da criação.

A verdadeira saúde existe na fonte, ainda que nosso corpo possa estar doente. Se quer um corpo perfeito, obtenha domínio sobre o prana no corpo. Se algo mais, algo desconhecido, o atrai, siga então o prana e a mente até as suas origens. Para mim, esse foi o início da verdadeira saúde.

CAPÍTULO 14 - PERGUNTAS E RESPOSTAS

Não sou informe nem tenho forma. Minha natureza não é pura nem impura. Não sou bonito nem feio. Eu sou aquela Realidade Suprema que brilha em Sua própria natureza.

Avadhuta Gita III.45

Ao longo dos anos em que trabalhei com a medicina energética, várias dúvidas me assaltaram. Busquei com bastante empenho as respostas para essas questões. Talvez elas tenham sido respondidas em outras publicações sem que eu soubesse. Se não foram, essas perguntas e respostas são apresentadas aqui numa tentativa de partilhar o que descobri, não porque "eu sei", mas, sim, para passar adiante a informação que recebi, na esperança de que muitos de nós possamos resolver os equívocos predominantes que cercam a medicina energética, a despeito da tradição.

Pergunta: O que é prana?

Resposta: Prana é o princípio ativo de toda existência, muitas vezes chamado de energia vital. A inteligência é outro princípio da existência. Juntos, esses dois princípios são responsáveis por todas as manifestações, visíveis ou invisíveis. Não é possível para nenhum desses dois princípios existir sem o outro; eles são como dois lados de uma mesma moeda. Ambos se originam de um substrato que tem vários nomes, dependendo da tradição: Deus, Consciência, Amor, Eu, Brahma ou Fonte. Quando o prana ou a inteligência cessa suas atividades, ele automaticamente volta à sua origem acompanhado do outro princípio. "E só em função do esquecimento que surge a confusão que toma o irreal pelo real. Por meio da purificação da energia vital (prana) e do conhecimento do que se acha além desse prana ou energia vital é que se atinge o conhecimento de tudo o que deve ser conhecido a respeito das atividades da mente, bem como da sucessão de nascimentos."³²

Pergunta: O amor e o prana são coisas diferentes?

Resposta: Sim. Amoré outro nome para o substrato do qual o prana e a inteligência se originam. Quando o prana interrompe seu fluxo, ele volta para o Amor; nesse momento o próprio Amor passa a agir. Pode ou não haver ação; essa é a responsabilidade do Amor. Ele escolhe o caminho. "O lugar de onde surgem todos os pensamentos dos seres corporificados é chamado de Coração. Qualquer descrição dele só será constituída de conceitos mentais."³³. "O Amor não é diferente do Eu. O amor de um objeto é de uma ordem inferior e não pode durar. Considerando que o Eu é Amor, pode-se afirmar que Deus é Amor".³⁴

Pergunta: Há uma transferência de karma durante um tratamento de cura? Estarei eu interferindo com o karma dessa pessoa?

Resposta: Sim. Há uma transferência de karma durante um tratamento. Toda doença ocorre por alguma razão. Em geral essa razão é chamada de "destino" ou, se há uma compreensão de que passamos por diversas vidas antes de chegarmos à nossa origem, é chamada de karma. Karma significa aquilo que é resultado de uma ação. Em si mesmo não é bom nem mau; só reflete a ação.

Quando fiz a Sri Poonjaji essa pergunta a respeito do karma, sua resposta, se bem me lembro, foi: "Sim, se você eliminar uma doença, para onde ela vai? Ela vai para VOCÊ; nada desaparece no universo até que VOCÊ desapareça". Ele prosseguiu afirmando que, enquanto houver uma intenção de curar, haverá uma transferência de karma. O que é difícil de entender a esse respeito é que, enquanto estivermos pensando, haverá alguma intenção; e se tentarmos não pensar, isso também será uma intenção. Fica claro que a solução é fazer o tratamento de cura sem um processo mental e, portanto, sem intenção. Então não haverá transferência de karma, porque não existe o "Eu" individual que está fazendo alguma coisa; a responsabilidade permanece com o "Eu" maior. Quando não há mente, não há fluxo de prana; isso significa

³² Swami Venkatesananda, Yoga Vasistha: The Supreme Yoga (Shivanandanagar, Uttar Pradesh, India: Divine Life Society, 1991), p. 168, seção 4, capítulo 18.

³³ Ganapathi Muni, Sri Raman Gita (Tiruvannamalai, India: Sri Ramanasramam, 1992), p. 25.

³⁴ Talks with Sri Ramana Maharshi (Tiruvannamalai, India: Sri Ramanasramam, 1984), p. 401.

que ambos voltam à sua origem. Cabe agora àquela fonte lidar com o karma ou com a falta dele. "Como se liberar do karma? Ver de quem ele é. Você perceberá que você não é o doador. Então você se libertará... O karma que ocorre sem esforço, i. e., a ação involuntária, não envolve limites."³⁵

Pergunta: É possível a doença penetrar em meu corpo durante um tratamento? Se é assim, como posso evitar que isso aconteça?

Resposta: Sim, é possível. Basta um pensamento para captar a doença. Para evitar isso, não pense durante o tratamento; não tenha nenhuma intenção. É muito importante lavar as mãos e os braços, dos cotovelos para baixo, e fazer a limpeza energética em si mesmo, como indicado no capítulo 6. Isso ajuda muito a reduzir o risco.

Pergunta: O que vem a ser o não-esforço na cura? Significa tomar-se um "canal"?

Resposta: Pensar exige esforço. Não pensar é não-esforço. O prana se movimenta para dar origem ao pensamento, pois ele é o princípio do movimento. O esforço requer fluxo de pensamento; o pensamento requer movimento. Não pensar é o que se quer dizer por "não-esforço". Nenhuma intenção ou tentativa pode deter o pensamento. "Os sábios afirmam que a mente é o resultado do fluxo de prana; e, em consequência disso, por meio da limitação do prana, a mente fica inerte."³⁶

Pergunta: Meu ego fica "maior" ao curar as outras pessoas?

Resposta: Sim. Qualquer coisa que seja feita com uma intenção ou idéia preconcebida está aumentando ou reforçando o "Eu" individual, ou ego. Isso é conhecido como separação. Na ausência de pensamento, onde está a separação? E com relação a quem? E preciso uma mente para acreditar que existe uma separação. O "Eu" individual surge antes da mente/prana. Se a mente/prana mantiver-se quieta, o "Eu" individual voltará à sua origem. Pensamento e ação constantes só fazem reforçar o "Eu" individual. Pensar "Eu sou o curador" significa adotar o conceito que cria a separação e reforça o ego. A alternativa é não ter nenhum pensamento nem conceito a respeito de quem é o curador.

Pergunta: O que me dá o direito de curar as outras pessoas?

Resposta: Se as pessoas o procuram em busca de ajuda, ajude-as sem ter nenhuma intenção. Se ninguém buscar ajuda, então qual é a dúvida? Por que há toda uma mística envolvendo a cura e os cuidados com a saúde? É natural ajudar uma pessoa de sua família que está doente. E a raça humana, não é uma família? É absolutamente correto cobrar uma remuneração razoável por um tratamento de cura. Feliz ou infelizmente, o dinheiro é necessário em nossa sociedade. Se você puder realizar tratamentos sem cobrar nada, procure fazer isso. Minha experiência diz que, a menos que as pessoas o paguem, elas raramente se beneficiam, em função dos aspectos psicológicos do dinheiro. Parte da atitude de não assumir a responsabilidade provém do fato de pagar alguém para que a assuma por você.

Pergunta: Os poderes psíquicos são realmente um impedimento à cura verdadeira?

Resposta: A cura verdadeira tem lugar quando retornamos àquela fonte da qual nos originamos. Na fonte da existência não existem qualquer tensão ou doença. Assim, ao retornar para lá, o propósito de existir aqui, tal como o conhecemos, fica preenchido. Essa é a verdadeira cura. Nossos corpos podem ainda estar com dor; podemos morrer; mas tudo que agora acontece parte do conhecimento do todo, não da limitada compreensão do ego ou do "Eu".

Se uma pessoa deseja ser um grande curador, ele/ela pode facilmente desenvolver poderes psíquicos em poucos anos, mas o preço a ser pago é alto. Deve ter ficado claro a esta altura que não ter qualquer intenção de "ser" um curador ou de "curar" uma pessoa envolve um pesado tributo em termos de retornar à sua fonte.

Em primeiro lugar, quem deseja ter poderes psíquicos? É necessária uma mente para ter tal idéia; mente significa pensamento; pensar reforça o ego e, portanto, a idéia de "Eu", de "mim" e de "meu"; isso equivale à separação de seu "Eu" verdadeiro. Em segundo lugar, quando dizemos "Eu curei..." ou "Eu vejo sua aura...", quem é que curou ou viu? Só pode ser o ego. Em terceiro lugar, quando dizemos "Eu sou apenas um canal para...", isso até pode ser verdade, mas quem está dizendo isso? Um canal pode ter sido aberto

³⁵ Ganapathi Muni, *Sri Raman Gita*, p. 108.

³⁶ Swami Venkatesananda, *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga*, p. 313, seção 5, capítulo 78.

durante o tratamento, mas cuidado com o que vem depois! O ego gosta de agir de uma forma que "nega o ego".

A única exceção a isso é se, sem esforço, esses poderes chegam a você espontaneamente. Então, será sua responsabilidade usá-los ou não, de acordo com a situação. "Poderes ocultos só se encontram nos domínios da mente... Poderes ocultos não trazem felicidade. Além do mais, para que servem? Para fazer com que outras pessoas admirem seu ego! Deus, o Eu, é o poder maior e o que vale a pena buscar. Aquilo que redonda em Paz é o poder oculto máximo."³⁷

SEM O AGENTE DE CURA; SEM NENHUMA INTENÇÃO

À medida que fui aprendendo mais a respeito de cura e do trabalho com prana, tornou-se evidente que precisava eliminar meus pensamentos enquanto fazia o tratamento. Na verdade, isso não é bem o que parece ser. Por um lado, estou escrevendo este livro para explicar como usar determinado método de cura, e, por outro, estou agora afirmando "Não pense, não tenha intenções, não faça nada".

Na verdade, é muito simples: "Sem curador; não há nenhuma intenção" é o resultado do método de cura prânica. Ele acontecerá naturalmente, assim como qualquer capacidade ou arte que floresce numa criação. Desse modo, se você estiver atento, trabalhar com prana o levará à sua origem. Nessa origem não existe o agente de cura, não existe o paciente, nem existe cura. Ela fica além de todos os conceitos, dualidades ou diferenças que são inerentes à mente. Da mesma forma que precisamos do máximo de concentração para aprender a dirigir um carro, também precisamos de concentração para aprender as técnicas da cura prânica.

Devemos compreender claramente que só responder à situação da pessoa que vem até nós em busca de uma solução não significa "fazer", nem "ego" nem "mente". Curar é uma função natural, assim como a doença é um resultado natural quando escolhemos de modo errado a alimentação e o estilo de vida. Só responda à situação, realizando os três passos mencionados neste livro, e tratando, quando necessário, as áreas afetadas.

Se a técnica for útil para essa pessoa, tudo bem. Se não, então a responsabilidade não será sua. Não assuma a responsabilidade pela doença de outra pessoa. Cada pessoa tem seu próprio karma e estilo de vida, que são da responsabilidade pessoal dela. Ter qualquer idéia sobre ser capaz de curar outra pessoa é uma intenção.

Enquanto você estiver aprendendo a arte da medicina energética ocorrerão enganos. Isso é natural. E responsabilidade do professor chamar a atenção das pessoas que queiram praticar a medicina energética para as possíveis armadilhas. Ensinar pode ser difícil. A compulsão de partilhar um belo método natural de cura também é uma boa oportunidade para o ego se afirmar. Frequentemente preciso parar, afastar-me da situação e reavaliar o que está acontecendo. Sugiro o mesmo aos que querem se envolver profissionalmente com a medicina energética.

NENHUM MÉTODO: NENHUMA IDÉIA PRECONCEBIDA

Isso foi mencionado várias vezes ao longo deste livro. Eu considero que esse é um dos aspectos mais importantes da cura prânica e do cuidado profissional com a saúde em geral. Nada pior do que ser classificado por outra pessoa. E é ainda pior quando essa pessoa é alguém a quem procuramos em busca de ajuda.

De acordo com minha experiência em terapia, cada vez que fui classificado de qualquer maneira imaginável, eu automaticamente me afastei em alguma medida. Por outro lado, sempre que fui tratado como indivíduo, reagi com sinceridade e honestidade. Em geral, essas reações são normais nas pessoas. Cada ser humano é único e quer ser reconhecido dessa forma. Ter qualquer sistema ou idéia preconcebida automaticamente classifica as pessoas.

Várias vezes falamos da importância de não ativarmos nossa mente durante o tratamento. Quando a mente não é ativa, não é possível nenhum sistema, intenção nem idéia. Se, por um lado, parece necessária certa prática para que possamos deter ou parar nossa mente, os yogues Jnana dizem que não se gasta nenhum tempo nisso.

Eles afirmam que a pessoa com inteligência aguda pode ser levada a ver a fonte da mente ou o prana.

³⁷ Conscious Immortality, org. Paul Brunton (Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanasramam, 1984), p. 174.

Isso, na verdade, não requer tempo nem prática. Mas, para a pessoa mediana como eu, se faz necessária certa ajuda. Precisei ser guiado por um Mestre para ser capaz de interromper o sempre ativo fluxo dos pensamentos, mesmo depois de dez anos de meditação. Quando isso aconteceu de fato, não era mais necessário tempo nem esforço, pois o próprio acontecimento é atemporal. O tempo está limitado ao domínio dos conceitos mentais, ou mente.

Este livro é uma tentativa simples de explicar um método de medicina energética que é tão natural para os seres humanos, que existe desde os primórdios da vida humana neste planeta. Eu tive muita sorte por encontrar a pessoa certa para me ajudar a perceber o estado liberto de pensamentos, o estado natural. Isso, entretanto, não significa nenhum tipo de qualificação para ajudar os outros a atingir esse estado ou mesmo para explicá-lo com clareza.

E possível atingir um estado liberto de pensamento enquanto se trabalha. Isso aconteceu naturalmente comigo durante anos; resultado de minha busca na vida. Mas, acima de tudo, o encontro com meu Mestre é diretamente responsável pelo fato de eu dispor dessa liberdade de trabalhar e de ter alcançado o estado de libertação do pensamento. Isso criou o elo que faltava e que procurei durante toda a vida. Quem quer que procure sinceramente a cura prânica chegará também ao Grande Vazio, à Fonte de tudo, já que esse é o destino natural dos seres humanos.

CAPÍTULO 15 - TRATAMENTOS PRÂNICOS

Os itens da alimentação que mantêm o equilíbrio dos tecidos do corpo e ajudam a acabar com as perturbações ao seu equilíbrio devem ser consideradas como integrais; de outra forma, eles só serão parciais.

— Caraka Samhita XXV. 33

O melhor tratamento prânico é, de longe, ter uma alimentação adequada. Mudar sua alimentação e seu estilo de vida possibilita a você viver com felicidade e saúde por toda a vida. Quando adolescente, e também como jovem, muitas vezes sofri com alergias no nariz e com resfriados. Tomei remédios durante vários anos. Depois de muitos anos tendo uma alimentação vegetariana, esses problemas acabaram. Se mantido durante longo tempo, o regime alimentar pode mudar, virtualmente, todos os problemas, pois o alimento é uma das fontes principais de prana.

ALIMENTAÇÃO

O sistema médico do Ayurveda enfatiza o fato de que a medicina é, em geral, a última alternativa para se recuperar a saúde. Maus hábitos resultam na perda da saúde. Como o Ayurveda e a yoga têm origem na mesma tradição, seus métodos são complementares. Seguindo o regime diário e o plano de dieta estabelecidos no Ayurveda, pode-se evitar a doença. O Ayurveda compreende também o prana e como ele age no corpo por meio dos alimentos, dos exercícios e do estilo de vida.

Pessoalmente, sigo uma dieta vegetariana e as combinações energéticas de alimentos, os intervalos e os princípios do Ayurveda. Há muitas vantagens nesse modo de se alimentar e de viver. Não é objetivo deste livro descrever uma dieta alimentar completa e, sim, recomendar o que complementa a cura prânica. A alimentação e o estilo de vida ayurvédicos são o que há de melhor para ser seguido pelas pessoas que trabalham com prana.

O que é mais importante em qualquer dieta alimentar é ingerir alimentos com bastante prana. Alimentos frescos, naturais, são os que mais têm prana. Evite alimentos processados de qualquer natureza. Se você seguir um regime que inclua carne, evite as carnes comercializadas; compre diretamente de fazendeiros ou de mercados de alimentos naturais.

O alimento é uma das fontes principais de prana; quando cuidamos da alimentação, várias doenças menos graves e incômodas podem vir a ser minoradas em pouco tempo. O corpo é um mecanismo complexo; demora algum tempo para ele expelir as toxinas e poluentes que se acumularam nos intestinos e nos tecidos. Por favor, evite dietas drásticas de qualquer tipo; em geral elas fazem mais mal do que bem.

O Ayurveda enfatiza o fato de que mudanças na alimentação perturbam o equilíbrio dos três humores. De acordo com a constituição física, deve-se, também, fazer jejum. Há inúmeros bons livros sobre esse assunto e sobre como organizar sua rotina alimentar; entre eles estão: *Ayurvedic Healing*, do dr. David Frawley, e *Ayurveda, The Science of Self-Healing*, do dr. Vasant Lad (ver Leitura Recomendada, página 187, para obter informações completas sobre esses livros).

Se você é sensível a seu corpo, você sabe o que comer. Siga o corpo; ele tem sabedoria própria e sabe do que precisa. Siga a mente (vontades) e surgirão problemas.

Neste capítulo, são indicados tratamentos para doenças simples, corriqueiras. São acompanhados por diagramas que mostram quais chakras devem ser purificados e carregados. Quando nada for mencionado, esses tratamentos deverão ser realizados em determinadas regiões com a pessoa deitada ou sentada numa cadeira. Esses tratamentos são mais eficazes nos primeiros estágios da doença, mas mesmo quando o problema é crônico, tratamentos regulares irão, por fim, curar a maioria dos problemas. Siga sempre os conselhos de seu médico quanto a doenças graves ou a problemas crônicos. Minha experiência mostra que em 80% dos casos as doenças podem ser minoradas ou curadas com cura prânica. Absorva prana com cinco a seis ciclos de respiração antes de fazer qualquer desses tratamentos.

RESFRIADO COMUM

O tratamento é muito eficaz se ele puder ser realizado nas primeiras doze horas em que aparecerem os sintomas. Se for feito depois de 24 horas, repita o tratamento de seis em seis ou de doze em doze horas, até que o resfriado desapareça. Não é mais necessário sofrer com resfriados; logo que os sintomas aparecerem, faça com seu companheiro, ou com seu filho, o tratamento, e em seis ou doze horas o resfriado estará completamente curado. Experimente e comprove!

1. Inicie fazendo uma limpeza energética no pescoço e na cabeça, dos ombros até o topo da cabeça, quatro ou cinco vezes.
2. Depois de uma limpeza localizada, faça a exploração da frente, dos lados e da parte de trás da cabeça. Se sentir algum bloqueio, purifique a região até que você sinta que ela está normal.
3. Energize o sexto chakra durante quatro ciclos de respiração. Faça a limpeza duas ou três vezes e carregue novamente.
4. Energize os dois chakras menores, em frente às orelhas por três ciclos de respiração (ver figura 33).
5. Energize os dois chakras menores, abaixo das narinas, por três ciclos de respiração (ver figura 33).
6. Energize os dois chakras menores, sob as sobrancelhas e na base do nariz, por três ciclos de respiração (ver figura 33).
7. Faça a exploração de toda a cabeça; faça a limpeza energética novamente, se necessário; em seguida repita os últimos três passos.
8. Termine carregando o sexto chakra novamente por três ciclos de respiração.

BRONQUITE E RESFRIADO COM TOSSE

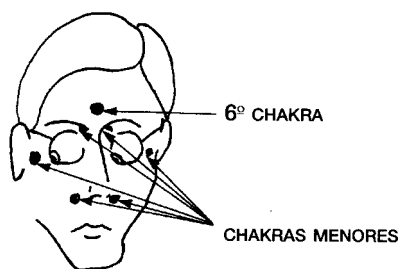


Figura 33 - *Localização dos chakras para tratamento de um resfriado.*

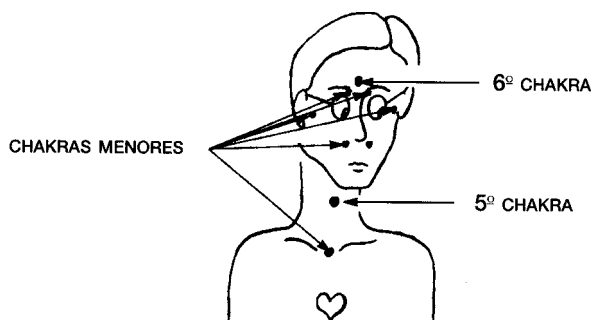


Figura 34 - *Localização dos chakras para tratamento de um resfriado com bronquite e tosse.*

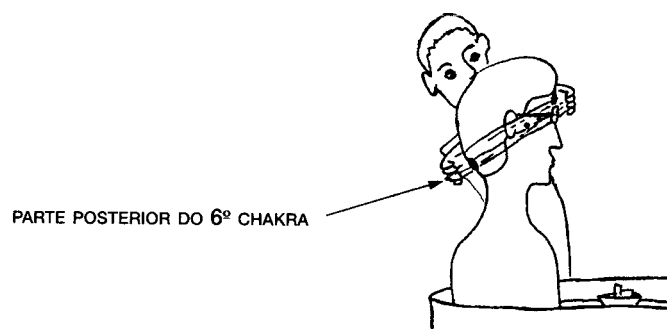


Figura 35 - Carregando o 6º chakra — na frente e atrás.

1. Realize o mesmo tratamento usado para o resfriado; depois de terminar com o sexto chakra, faça a limpeza e energize o quinto chakra por quatro ciclos de respiração (ver figura 34).
2. Projete prana no chakra menor na base do pescoço, bem entre os dois ossos da clavícula, por quatro ciclos de respiração (ver figura 34).
3. Faça a exploração dos pulmões e a limpeza energética, se necessário; em geral, só a parte superior dos pulmões é afetada. Essa região é controlada pelo chakra menor, na clavícula. Se a parte intermediária ou inferior dos pulmões estiver bloqueada, faça a limpeza e em seguida, energize o quarto chakra por quatro ciclos de respiração (ver figura 34).
4. Faça a exploração novamente da região da garganta e a limpeza energética, se necessário; carregue novamente o chakra menor.
5. Termine carregando o quinto chakra por três ciclos.

NOTA: O chakra menor na base do pescoço, entre os ossos da clavícula, é, em yoga, o chakra Visuddha. Esse é o chakra mais importante para a parte superior dos pulmões, para a região da garganta e para a tosse. Eu, em geral, projeto prana nesse local duas ou três vezes, fazendo a limpeza energética quando necessário. Repita esse tratamento a cada seis ou doze horas, até que os sintomas desapareçam.

DORES DE CABEÇA

1. Faça a exploração da região da cabeça, procurando, se possível, localizar qualquer concentração de energia.
2. Faça a limpeza energética desde os ombros até o topo da cabeça, em especial nas regiões com grande concentração de energia.
3. Projete prana no sexto chakra por cinco ou seis ciclos de respiração com uma mão na frente e outra atrás da cabeça simultaneamente (ver figura 35).
4. Energize diretamente qualquer concentração de energia por cinco ou seis ciclos de respiração.
5. Energize os dois chakras menores, na frente das orelhas, por quatro ciclos de respiração (ver figura 35).
6. Faça a limpeza energética em toda a cabeça novamente.
7. Repita o tratamento completo até que a dor tenha desaparecido ou diminuído. Muitas vezes, pode levar uma hora ou duas até que a dor passe por completo.

NOTA: No caso de enxaqueca ou dor de cabeça crônica, será necessário um tratamento completo, pois a causa pode ser a disfunção de um órgão, como o fígado ou os intestinos.

FEBRE E GRIPE

A febre e a gripe exigem tratamento completo. A pessoa pode estar deitada ou em uma posição confortável. Em geral, a febre ou a gripe aumentará depois do tratamento, e então diminuirá. Repita esse tratamento a cada seis ou 12 horas, até que a pessoa esteja completamente restabelecida.

1. Faça a exploração da região do segundo e do terceiro chakras; geralmente a febre se localiza no terceiro, e a gripe no segundo e no terceiro chakras.
2. Faça uma limpeza energética geral em todo o corpo.
3. Faça a exploração novamente do tronco do corpo; faça uma limpeza localizada onde for necessário.
4. Energize o corpo através dos pés por seis ciclos.
5. Projete prana no primeiro chakra por seis ciclos.
6. Projete prana no segundo chakra por cinco ou seis ciclos.
7. Projete prana no terceiro chakra por cinco ou seis ciclos.
8. Faça a limpeza em todos esses chakras novamente e energize-os; faça a exploração entre cada limpeza e energização. Repita esses dois procedimentos por três a quatro vezes, ou até que os chakras estejam normais.
9. Faça um tratamento para resfriado ou dor de cabeça se surgir um desses sintomas.
10. Faça a exploração de todo o corpo novamente; execute a limpeza local, se necessário, em determinadas regiões.
11. Feche o corpo etérico.

DORES E PROBLEMAS NO PESCOÇO E NOS OMBROS

Todo tipo de dor e de problema muscular no corpo é curado com mais eficiência ao se tocar o corpo físico, depois de se purificar o corpo etérico. A técnica para se liberar a tensão no pescoço, se realizada corretamente, cura 80% dos problemas de pescoço.

1. Faça com que a pessoa se deite confortavelmente.
2. Comece com a técnica de liberar a tensão no pescoço; permaneça por oito a dez ciclos de respiração.
3. Faça uma técnica para liberar a tensão na cabeça, técnica idêntica à do pescoço só que aplicada na base do crânio.
4. Faça a limpeza nos ombros e na região da cabeça, no nível etérico.
5. Energize os ombros com os dedos sob eles (ver figura 21).
6. Energize os ombros com os dedos sobre eles (ver figura 21).
7. Coloque uma mão sob o pescoço, atrás do quinto chakra; projete prana por quatro ciclos de respiração. Com a outra mão, faça, simultaneamente, a limpeza na frente do quinto chakra.
8. Energize a frente do quinto chakra por três ciclos.
9. Coloque ambas as mãos sob as extremidades das escápulas, próximas à coluna; projete prana por cinco ciclos de respiração. Lentamente, mova suas mãos até o pescoço; faça com que a pessoa libere a tensão do pescoço por cinco ciclos.
10. 10. Faça uma exploração no topo da cabeça para ver se o prana está fluindo com facilidade. A tensão

no pescoço e no ombro é causada pelo prana bloqueado. Se o prana estiver saindo do topo da cabeça com facilidade, quer dizer que os nadis estão abertos.

11. Repita a cada três ou quatro dias até que o problema desapareça.

DORES E PROBLEMAS NAS COSTAS

Comece examinando os pés e as pernas tentando localizar bloqueios de prana. Grande parte dos problemas nas costas são resultado de prana bloqueado nas pernas, o que, por sua vez, priva o primeiro chakra de prana. O primeiro e o segundo chakras são de vital importância para se ter costas saudáveis. Se o primeiro chakra não estiver recebendo prana suficiente, podem surgir problemas nas costas.

1. Siga os passos indicados no capítulo 8 para tratamento da parte de trás do corpo.
2. Depois de seguir os passos de 1 a 7, use a técnica opcional sugerida na página 81.
3. Coloque as mãos diretamente na área dolorida; projete prana por quatro ou cinco ciclos de respiração.
4. Termine com os passos 8 e 9 para a parte de trás do corpo (ver página 79).
5. Repita a cada três ou quatro dias até que o problema tenha desaparecido.

ASMA

A asma é uma inflamação dos dutos dos brônquios e dos pulmões. A maioria dos médicos concorda que as causas primárias dessa doença sejam de ordem psicológica. Entretanto, uma vez que ela se manifeste no corpo físico, deve ser tratada como doença física. Obtive excelentes resultados tratando a asma por meio da limpeza do corpo etérico.

1. A pessoa pode se sentar, ficar em pé ou deitar-se.
2. Faça uma exploração nos pulmões, na garganta e na cabeça; examine também o terceiro chakra no nível etérico.
3. Faça uma exploração no corpo astral para verificar qualquer distúrbio. Se houver algum, faça uma limpeza geral no nível astral.
4. Faça uma limpeza geral no corpo etérico.
5. Examine novamente a região do pulmão; faça uma limpeza local se for necessário.
6. Energize o terceiro, o quarto e o quinto chakras por três ciclos de respiração.
7. Faça novamente a limpeza local sobre o terceiro, o quarto e o quinto chakras.
8. Faça uma nova exploração nos pulmões e na região da garganta; energize novamente e faça a limpeza energética, se necessário.
9. Feche os corpos astral e etérico.
10. Repita a cada três ou quatro dias, até que o problema desapareça.

ECZEMAS E PROBLEMAS NA PELE

Geralmente o eczema é uma doença que se manifesta em função de uma mudança na vida. Nesses períodos de mudança, as emoções que surgem podem provocar eczema, se não forem expressas. Outra causa

importante de todos os distúrbios na pele é a saída de toxinas internas. Quando o corpo fica com excesso de toxinas, elas naturalmente encontram uma forma de sair do corpo. Os veículos para eliminar as toxinas são os intestinos, o sistema urinário, os seios, os pulmões e a pele. Purificar o corpo etérico é de grande importância no tratamento dos problemas de pele.

1. Comece com um tratamento geral. Examine o corpo astral em busca de qualquer possível distúrbio emocional.
2. Dê ênfase à limpeza energética. Depois de um tratamento geral dos corpos astral e etérico, examine, nas pernas, se o circuito de prana está bom; abra e carregue se necessário.
3. Carregue o primeiro chakra, pois que ele controla a saúde do corpo físico.
4. Examine o terceiro chakra para descobrir se há fluxo insatisfatório de energia, faça a limpeza e a energização, se necessário.
5. Examine se há algum problema no quarto chakra; faça a limpeza e a energização, se necessário.
6. Faça uma limpeza local em todas as regiões afetadas na pele.
7. Energize todas as regiões afetadas diretamente por três ou quatro ciclos de respiração; faça a limpeza e a energização novamente.
8. Ligue o primeiro e o sétimo chakras, certificando-se de que todos os outros chakras estão abertos e que o fluxo de energia está saindo pela cabeça.
9. Examine novamente o corpo astral e faça a limpeza, se necessário.
10. Feche os corpos.
11. Repita a cada três ou quatro dias, se necessário.

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Problemas no aparelho digestivo em geral são causados simplesmente pela ingestão de alimento errado e, como já foi mencionado, pelo acúmulo de toxinas que precisam sair do corpo. O mais importante para se ter um sistema digestivo saudável é a qualidade do alimento ingerido. Este não é um livro sobre dietas alimentares, mas é óbvio que, se há problemas crônicos, a alimentação precisa ser mudada. Podem ocorrer problemas no aparelho digestivo se um ou dois dos órgãos estão desempenhando suas funções insatisfatoriamente. Energizando os chakras controladores (dois e três) e os órgãos que estão subnutridos, o sistema poderá ser revitalizado e equilibrado. Entretanto, se a raiz do problema não for tratada, essa será uma cura temporária.

Uma palavra de advertência: o aparelho digestivo tem um sistema alternativo inato; isso significa que, se um órgão não estiver realizando seu trabalho, outro órgão ou outros órgãos precisarão trabalhar mais para substituir o órgão doente. Durante a exploração, em geral sentimos os órgãos excessivamente ativados. Procure a raiz do problema; normalmente trata-se de um órgão que não está funcionando. Se os órgãos excessivamente ativados não forem tratados, eles em breve também funcionarão mal devido ao trabalho excessivo. Faça a limpeza energética e a energização nos órgãos pouco ativos e os excessivamente ativados. Dessa forma, o sistema pode ser equilibrado. E lembre-se de mudar a alimentação!

1. Veja se há distúrbios no corpo astral; muitas vezes, nossas emoções se refletem no aparelho digestivo. Faça a limpeza energética e energize-o, quando necessário.
2. Realize agora uma limpeza geral do corpo etérico.
3. Faça uma exploração para descobrir os órgãos pouco ativos e os excessivamente ativos.
4. Faça a limpeza localizada sempre que necessário.
5. Faça a limpeza energética e projete prana no segundo chakra por quatro ou cinco ciclos de respiração.

6. Limpe e energize o terceiro chakra por quatro ou cinco ciclos de respiração.
7. Trabalhe com os órgãos quando necessário, limpando e energizando os debilitados e os sobrecarregados.
8. Volte para o segundo e o terceiro chakras a fim de fazer a limpeza e carregar novamente.
9. Feche os corpos.

É comum que, depois do tratamento, as fezes do paciente sejam pastosas e malcheirosas. Isso é um bom sinal, pois indica que as toxinas estão saindo do corpo. Se a prisão de ventre continuar por mais de 36 horas, realize outro tratamento. Se, ainda assim, continuar por mais 24 horas, consulte seu médico. É muito importante beber mais água do que o habitual depois de um tratamento do aparelho digestivo — pelo menos meio litro por dia durante dois dias. Outra coisa muito útil para os intestinos é ingerir uma bactéria natural, chamada *lactobacillus acidophilus*, que ajuda a digestão. Repita esse tratamento duas vezes por semana, até que o organismo esteja equilibrado.

OBSERVAÇÕES FINAIS

Esses tratamentos são muito eficazes se efetuados corretamente. Aqui vão alguns lembretes:

1. Sempre absorva prana antes de um tratamento.
2. Faça sempre uma limpeza energética em si mesmo e na sala depois de um tratamento.
3. O tempo não é importante no tratamento; se realizado corretamente, ele pode ser feito entre dez e vinte minutos, ou pode demorar uma hora, dependendo da situação.
4. Trabalhe mais devagar com as crianças e com os mais velhos; é melhor realizar vários tratamentos suaves do que sobrecarregar o corpo com muita energia em um único tratamento.
5. Essas são linhas gerais; você perceberá que cada situação é diferente. Não hesite em fazer experiências; você não causará nenhum dano à pessoa se projetar o prana a partir do Coração, sem intenção.

As doenças mais graves podem ser tratadas por meio da cura prânica. O objetivo deste livro é apresentar soluções simples e eficientes para as doenças mais corriqueiras. Para as doenças mais graves, faça uso dos mesmos métodos empregados contra os males comuns. É aconselhável trabalhar com um professor de medicina energética e com um clínico até que se tenha bastante experiência. Para tratar um membro de uma família que tenha uma das doenças graves, siga as instruções para o segundo corpo no capítulo 11. Uma doença grave pode requerer tratamento diário, pois o prana que é projetado precisa sempre ser mais forte do que a doença. Isso vale principalmente no caso do câncer ou da AIDS. Por isso, um membro de uma família que esteja com uma doença que ofereça risco de vida está em vantagem por ter fácil acesso a muitos tratamentos.

Minha experiência mostra também que doenças prolongadas, graves ou não, têm melhores resultados se tratadas com ervas, tinturas ou remédios homeopáticos, em conjunto com tratamentos prânicos. De acordo com a medicina ayurvédica, quanto mais tempo a doença fica sem tratamento, mais fundo ela penetra nos tecidos do corpo. Um tratamento prolongado com ervas (de quatro a seis meses) é necessário para trazer a doença desse nível mais profundo. Essa combinação é muito mais eficaz do que só trabalhar com o prana ou com as ervas.

Quando a pessoa está em tratamento alopático, é sempre aconselhável fazer as sessões de prana. O problema com as drogas alopáticas é que elas são tóxicas por natureza, devido ao fato de serem manufaturadas sinteticamente. Só os remédios naturais têm prana. A ciência não aprendeu a criar drogas que conservem ou que tenham o mais importante ingrediente: o prana/inteligência.

Como apontou o dr. Deepak Chopra em *Quantum Healing*, as drogas manufaturadas não têm a inteligência para identificarem seu destino correto num nível celular.³⁸ A yoga nos ensina que o prana e a

³⁸ Dr. Deepak Chopra, *Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Body, Mind, Medicine* (Nova York: Bantam, 1990), pp. 42-43.

inteligência são inseparáveis. É preciso usar remédios vivos (isto é, remédios com prana) de modo a acrescentar a inteligência e eliminar as toxinas.

CAPÍTULO 16 - MEDITAÇÕES E EXERCÍCIOS

Na verdade, o Brahman é idêntico à alma individual. Ele permeia igualmente todos os seres vivos e todas as coisas inanimadas. Sendo absolutamente idêntica ao Brahman, Oh mente, por que chora?

— Avadhuta Gita v. 17

Apresento aqui alguns exercícios e algumas meditações que descobri serem úteis na cura prânica. A maior parte desses exercícios pode ser feita em qualquer lugar, a qualquer hora, sem que as outras pessoas saibam disso, motivos pelo qual eles se tornam ainda mais úteis. Eles são exercícios básicos que, se dominados, aumentarão muito sua capacidade de curar com prana.

A RESPIRAÇÃO PRÂNICA

A respiração prânica, ou respiração completa, usa toda a capacidade dos pulmões, garantindo-nos, pois, a possibilidade de fazer uso de mais prana, seja para nós mesmos, seja para outras pessoas ou para meditação. A meditação do coração usa a respiração completa para projetar prana através do chakra do coração e das mãos.

1. Ponha as mãos na parte inferior do abdômen, logo abaixo do umbigo.
2. Inspire prana pelo nariz até que o ar chegue à parte inferior do abdômen; suas mãos devem mover-se lentamente para fora, à medida que o diafragma empurra os órgãos da região abdominal para baixo e ligeiramente para fora.
3. A parte inferior do abdômen está agora cheia de ar; continue a inspirar em movimento ascendente rumo à parte superior do peito.
4. Pare por um segundo ou dois quando a parte de cima do peito estiver cheia de ar.
5. Expire lentamente a partir do peito, deixando o ar sair pelo nariz.
6. Mantenha-se por vários segundos com os pulmões vazios antes de inspirar novamente.
7. Repita esse ciclo tanto quanto necessário. Isso constitui um ciclo de respiração.

EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A SENSIBILIDADE DAS MÃOS E DOS DEDOS

Afaste suas mãos até uma distância de 45 centímetros, com as palmas voltadas uma para a outra; em seguida aproxime lentamente as mãos (ver figura 5). Isso deve ser feito durante dez minutos de cada vez. Demora alguns minutos, no início, para que o fluxo de prana se estabeleça entre as mãos. Mantenha-as próximas até perceber uma sensação elétrica, ou de calor, entre elas; em seguida afaste-as lentamente. Repita esse exercício várias

vezes por no mínimo dez minutos por dia, durante três ou quatro meses.

Ele não só ativa o chakra menor nas mãos como também desenvolve a sensibilidade com relação aos corpos etérico e astral. Esse exercício fica mais fácil se o chakra da mão for pressionado diretamente com os dedos por dois ou três minutos.

É possível aumentar a sensibilidade dos dedos da mesma maneira, mantendo-os esticados, mas sem que se toquem. Espere até que a sensibilidade na ponta dos dedos se aguce; afaste lentamente as mãos até cerca de 45 centímetros, em seguida, volte lentamente à posição inicial, mantendo as pontas dos dedos de frente umas para as outras. Repita esse exercício de cinco a dez minutos por dia, durante três ou quatro meses (ver figura 36). O aumento da sensibilidade nos dedos é importante para se trabalhar em regiões onde haja tensão e para se poder indicar o lugar exato da doença. Normalmente, os dedos demoram um pouco mais do que as mãos para ficar sensíveis. Não perca a paciência! Siga em frente. Uma vez que as mãos e os dedos estiverem mais sensíveis, a sensibilidade jamais desaparecerá.

MEDITAÇÃO DO CORAÇÃO

Essa meditação abre os circuitos que vão do segundo chakra ao quarto, passando daí para os braços, as mãos, até que o prana flua fora do corpo. Esses são todos os circuitos usados na transmissão de prana, de modo que recomendo a você fazer esse exercício durante cinco ou dez minutos todos os dias. Não faça esse exercício por mais de dez minutos num dia. Ele é muito poderoso e um professor deve estar presente para observar seu progresso caso queira fazê-lo por mais de dez minutos.

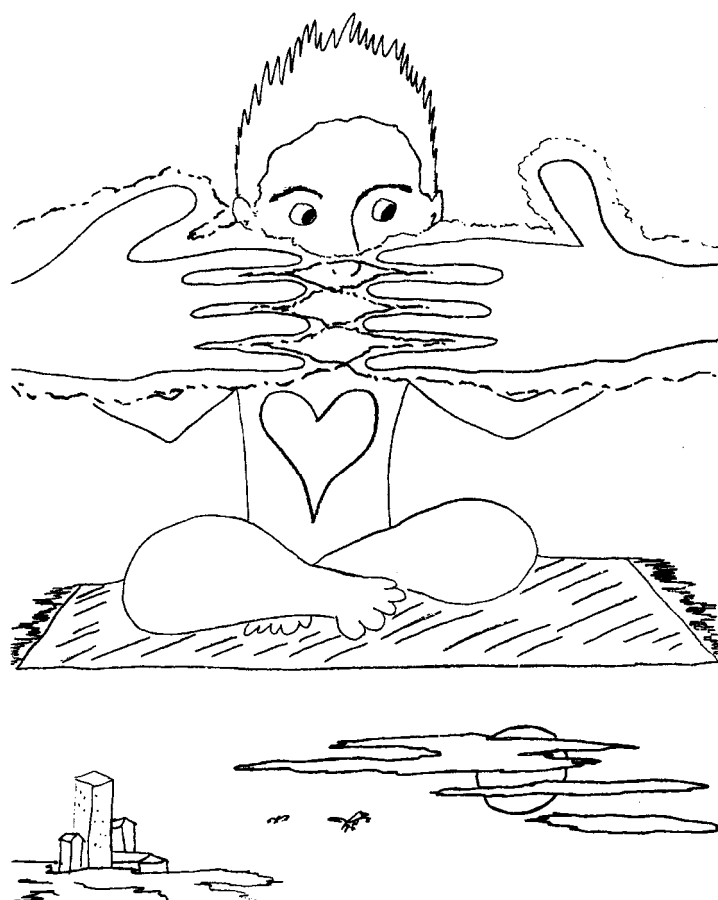


Figura 36 - Aumentando a sensibilidade dos dedos.

Depois de algum tempo, esse exercício também irá curar quaisquer doenças relacionadas ao segundo, ao terceiro e ao quarto chakras. Qualquer problema crônico nos ombros e nos braços também serão minorados ou curados por meio dessa técnica. No caso de doenças simples, esse método dará resultados imediatos; para problemas mais complicados, realize-o durante ao menos três meses. Esse exercício afeta o primeiro, o segundo, o terceiro e o quarto corpos, expulsando velhas impressões energéticas dos corpos sutis.

Embora pareça se tratar de cura prânica, não se trata disso. Com essa meditação, você eliminará a energia; na respiração prânica, você absorve prana.

1. Ponha suas mãos na parte inferior do abdômen, logo abaixo do umbigo.
2. Inspire prana até estender a parte inferior do abdômen; suas mãos devem mover-se lentamente para fora, à medida que o diafragma empurra os órgãos da região abdominal para baixo e ligeiramente para fora.
3. A parte inferior do abdômen está agora cheia de ar; continue a inspirar o ar em movimento ascendente, rumo à região do coração.
4. Pare por um segundo ou dois quando essa região estiver cheia de ar.
5. Expire lentamente imaginando o ar preenchendo a região do coração; a seguir expire pela boca, imaginando o ar saindo pelos braços e mãos.
6. Durante a expiração, afaste do peito suas mãos e seus braços, num movimento horizontal. Imagine o prana irradiando amor para todo o universo.
7. Pare por um segundo ou dois, em seguida, repita por cinco ou dez minutos.

Siga o movimento da respiração com suas mãos; a partir do abdômen inferior, suba até o coração, daí num movimento horizontal, passe à região inferior do abdômen (ver figura 37). A medida que as mãos acompanham a respiração, o prana faz o mesmo. Durante a inspiração, imagine o prana levando vitalidade para seu corpo; durante a expiração, imagine o prana irradiando amor para todo o universo.

AUTOCURA

Um aspecto muito importante da saúde são os exercícios físicos. Se estamos curando outras pessoas, eles são mais importante ainda. Muitas vezes não reservo tempo para fazer exercícios, e, em geral, acabo pagando por isso, de uma forma ou outra. Longas caminhadas ou o hábito diário de praticar hatha-yoga, tai chi, dança, etc., são algumas das melhores formas de medicina preventiva. Prefiro praticar diariamente hatha-yoga, já que se ajusta perfeitamente à cura prânica e ao Ayurveda. A hatha-yoga é um meio eficaz de fortalecer e equilibrar o prana através dos exercícios físicos. Meia hora por dia é o suficiente para ajudar a manter sua saúde.

A maneira mais eficiente de curar a si mesmo é fazer primeiramente a respiração prânica por dez ciclos. Isso energiza o corpo inteiro com prana e dá uma boa base a partir da qual você trabalhará. Acrescente ao ciclo de respiração prânica normal a imagem de prana purificado e saudável entrando em seu corpo durante a inspiração. Durante a expiração, imagine a dor ou a doença saindo de seu corpo. Podem ser usadas cores; branco na inspiração e marrom escuro, ou cinza escuro, na expiração. Toda autocura deve ser acompanhada por uma modificação na alimentação. Eis por que o sistema ayurvédico é tão útil. Em primeiro lugar, ele se ajusta à constituição da pessoa e em segundo, ele ensina que muitas doenças físicas são causadas pelas toxinas do aparelho gastrointestinal. É necessário diminuir ou, de preferência, eliminar essas toxinas antes de reconstruir seu corpo. Se isso não for feito logo de início, acabaremos por reproduzir as toxinas que provocaram a doença. Se elas não forem eliminadas inicialmente ou ao longo dos exercícios, os métodos de cura prânica reforçarão essas toxinas.

Depois de dez ciclos de respiração, concentre sua atenção na região afetada. Descubra o chakra principal que a controla ou o órgão que está doente. Então, faça agora diretamente um ciclo de respiração para dentro e para fora do chakra. Ele energiza e purifica o chakra principal que controla a região afetada. Faça isso por cinco ou dez ciclos de respiração, ou até que a dor tenha desaparecido.

Para doenças em geral, tais como eczema, faça primeiramente uma respiração prânica geral, em seguida energize o chakra controlador, nesse caso, o primeiro chakra, as regiões da frente e de trás (ver tabela 1). Então, faça um ciclo de respiração diretamente para dentro e para fora da pele. Imagine o prana penetrando na pele e, ao sair, carregando com ele todo o material doente. Isso é chamado de "respiração direta", e pode ser usada em qualquer parte do corpo. Eu recomendo usar primeiro os dois passos preliminares, pois acredito que essa combinação seja mais eficaz.

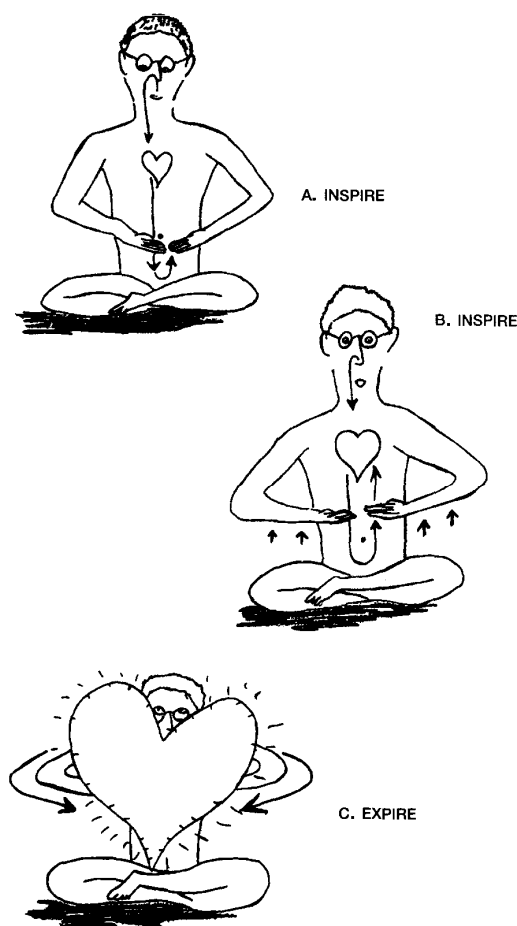


Figura 37 - Meditação do coração.

Um método completamente diferente mas muito eficaz resume-se em imaginar o órgão com problemas ou o osso quebrado (por exemplo), sendo reconstruído e reestruturado pelo prana. Esse método requer visualização mental; para as pessoas que acham isso fácil, essa é uma boa maneira de curar.

Um osso fraturado com uma torção podem ser curados em um terço do tempo habitual se esse método for empregado por dez minutos pela manhã e à tarde. Imagine o prana na forma de operários minúsculos com materiais novos consertando a parte afetada. O material novo é o prana puro. A isso se deve seguir o conhecimento de que o prana está chegando pela inspiração e saindo pela expiração, carregando com ele os elementos negativos ou os bloqueios. A medida que esses trabalhadores acrescentam prana novo à parte afetada, eles eliminam os materiais antigos e os projetam para fora do corpo com a expiração. Visualize um canteiro de obras dentro do seu corpo e veja os resultados. Muito simples para ser verdade? Talvez, mas funciona muito bem.

*Onde existe atividade, onde existe inatividade; onde está a libertação ou a servidão para mim que sou sempre imutável, indivisível e estabelecido no Eu?*³⁹

³⁹ Astavakva Samhita, trad. Swami Nityaswarupananda (Calcutá: Advaita Ashrama, 1990), p. 194.

GLOSSÁRIO

alopatia: medicina ocidental, medicina moderna.

ashram: lugar dedicado ao desenvolvimento espiritual.

atenção: estar presente; ato de cuidar de alguma coisa; diferente de pensar.

Ayurveda: o mais antigo sistema de medicina do mundo, abordagem verdadeiramente holística desenvolvida pelas mesmas pessoas que formavam os sistemas de yoga; a parte do Vedas que trata da saúde do corpo.

chakra: interseção dos nadis; centro de distribuição de prana; lugar onde são armazenadas impressões energéticas; roda. Com métodos yoga, eles podem ser usados como referências espirituais. **chi:** palavra chinesa que significa prana. **cinco invólucros:** na yoga, eles ligam os três corpos; eles são os invólucros material, vital, mental, intelectual e bem-aventurado. **consciência:** tal como usada neste livro, é a fonte ou substrato de toda manifestação.

corpo astral: o terceiro corpo no sistema ocidental, também chamado de corpo emocional.

corpo denso Ou material: primeiro corpo no sistema yoga.

corpo causal: o terceiro corpo no sistema yoga; diz-se que é a causa da reencarnação individual.

corpo cósmico: sexto corpo no sistema ocidental; também chamado de corpo da inteligência pura.

corpo espiritual: quinto corpo no sistema ocidental; também chamado de corpo intelectual.

corpo etérico: segundo corpo no sistema ocidental, também chamado de corpo vital ou invólucro vital.

corpo físico: primeiro corpo no sistema ocidental.

corpo mental: quarto corpo no sistema ocidental.

corpo sutil: segundo corpo no sistema yoga. **NOTA:** Na tradição da yoga, o invólucro material fica no interior do corpo material; o invólucro vital recobre o corpo material; o invólucro mental fica no interior do corpo sutil; o invólucro intelectual recobre o corpo sutil; e o invólucro bem-aventurado recobre o corpo causal. O segundo (etéreo), terceiro (astral), e quarto (mental) corpos do sistema de sete corpos correspondem ao segundo (vital) e terceiro (mental) invólucros e o corpo sutil do sistema yoga, ou reino da mente. O quinto corpo corresponde ao quarto invólucro (espiritual ou intelectual) e o sexto corpo ao quinto invólucro (inteligência pura) (ver figura 2). O sétimo corpo é outro nome para a própria consciência, não tendo nome nem forma; diz-se ser a existência, consciência, bem-aventurança (*satchit-anand*). É interessante observar que se considera que o segundo corpo (corpo sutil) da yoga, e os invólucros vital e mental funcionam como uma unidade.

cura holística: modo total de abordagem da saúde, incluindo corpo/ mente/emoções.

ego: consciência personalizada; eu sou; surge da união dos dois primeiros princípios, prana cósmico e inteligência pura.

energizar: terceiro passo no tratamento de um paciente; dois métodos, atenção e respiração prânica.

"Eu": de acordo com os ensinamentos não-duais transmitidos nos dias de hoje, significa o primeiro conceito de individualidade que brota de fonte não-manifesta. Prana e inteligência surgem desse conceito de "Eu". Ramana Maharishi denomina esse conceito "o Eu pensante", ou a primeira causa da ignorância.

exploração: mapeamento; primeiro passo no diagnóstico de um paciente.

guru: literalmente, um disseminador da ignorância; mestre; aquele que conhece o substrato ou origem de toda existência; mestre de si mesmo.

impressões energéticas: em sânscrito existem dois tipos: *vasanas* e *samskaras*; estas são impressões latentes, inconscientes ou armazenadas, ou impressões mentais atuais; essas impressões ficam armazenadas no corpo sutil da yoga ou nos corpos etéreo, astral e mental do sistema ocidental; a yoga diz que essas impressões são o que encarnam em outra vida, porque elas não podem atingir a superfície na consciência; essas impressões tendem a se reunir em torno das áreas dos chakras.

investigação: método para descobrir de onde se originam os pensamentos, o prana; pergunta-se: "Quem sou eu?" (ver livros de Ramana Maharishi e H.W.L. Poonjaji).

inteligência: primeiro princípio surgido do substrato.

intenção: objetivo que a pessoa tem ao fazer algo; meta; requer uma idéia de direção; ato.

Jnana-yoga: yoga do conhecimento ou caminho direto; yoga supremo.

ki: palavra japonesa que quer dizer prana.

limpeza [purificação]: varrer; segundo passo no tratamento de um paciente.

mente: pensamentos em movimento, dando a ilusão de continuidade.

nadi: canal por onde circula o prana no corpo etérico.

nãomente: não-movimento do pensamento; percepção completa, não se deixar confundir pelo absoluto; o indivíduo pode ainda existir nesse ponto; podem ser necessárias várias vezes mergulhado na nãomente antes que o indivíduo dissolva-se no divino.

prana: *Pra* (antes), *ana* (respiração); força vital; ki; chi; segundo princípio; surge do substrato com o primeiro princípio, inteligência; juntos eles criam a consciência individualizada. Há cinco pranas principais no corpo humano: prana, apana, samana, udana e vyana. Eles surgem do prana cósmico, ou segundo princípio.

pranayama: método de respiração controlada usado para regular a mente, a respiração, o prana, e por conseguinte a saúde física e mental; deve ser praticado apenas com instrutor qualificado.

qualidade: o atributo ligado ao prana ou corpo.

samskaras: impressões energéticas inatas (ver impressões energéticas).

sétimo corpo: último corpo no sistema ocidental; impossível nomear ou descrever.

substrato: neste livro, idêntico ao Absoluto, Consciência, Deus, Amor, Brahma, Atman, Eu ou Fonte.

tantra: caminho que aceita todos os aspectos do mundo físico, acreditando que todas as coisas levam ao divino; aceitação total; muitas vezes tido como que limitado ao sexo é, na verdade, uma abordagem total.

vasanas: impressões energéticas latentes (ver impressões energéticas).

Vedas: literalmente significa conhecimento, mas usado aqui significa o Livro da Sabedoria, o livro mais antigo do mundo. Existem quatro Vedas.

yoga: união; aquilo que leva a pessoa de volta à Fonte original; geralmente entendido como caminho ou prática que leva ao divino. Os diversos tipos ou caminhos da yoga, começando com o corpo, são: Hatha-Yoga, Laya-Yoga, Bhakti-Yoga e Raja-Yoga.

LEITURA RECOMENDADA

Livros a respeito de cura

Dentre os inúmeros livros disponíveis, estes são os que me foram de maior utilidade. Relacionei os livros sobre cura *por ordem de importância*, o primeiro sendo o de maior abrangência ou o que proporciona uma visão mais ampla sobre o assunto. Vale acrescentar que existem diferentes traduções de muitos desses livros. A meu ver, as traduções a seguir são as mais claras e completas.

Choa Kok Sui. *Pranic Healing*. York Beach, ME: Samuel Weiser Inc., 1990.

Yogue Ramacharaka. *The Science of Psychic Healing*. Essex, Inglaterra: L. N. Fowler, 1964.

The Science of Breath. Londres: Society of Metaphysicians, 1986. Frawley, David. *Ayurvedic Healing*. Salt Lake City, UT: Passage Press, 1989.

Lad, Vasant. *Ayurveda: The Science of Self-Healing*. Twin Lakes, WI: Lotus Publications, 1984.

Ranade, Subhash. *Natural Healing Through Ayurveda*. Salt Lake City, UT: Passage Press, 1993.

Chopra, Deepak. *Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Body, Mind, Medicine*. Nova York: Bantam, 1984.

Outras fontes valiosas

Brunton, Paul, org. *Conscious Immortality: Conversations with Ramana Maharshi*. Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanasramam, 1984.

Frawley, David. *Gods, Sages and Kings*. Salt Lake City, UT: Passage Press, 1991.

_____. *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*. Salt Lake City, UT: Passage Press, 1994.

Godman, David, org. *No Mind, I Am the Self*. Nellore District, A.P., Índia: Sri Lakshmana Ashram, 1988.

_____. *'Papaji'*. Boulder CO: Avadhuta Foundation, 1993.

Kingsland, Kevin and Venika, trad. para o inglês *Hathapradipika*. Inglaterra: Grael Communications, 1977.

Sri Nisargadatta Maharaj. *Consciousness and the Absolute*. Jean Dunn, org. Durham, NC: Acorn Press, 1994.

_____. *I Am That*. Bombaim, Índia: Chetana Ltd., 1991.

_____. *Prior to Consciousness*. Jean Dunn, org. Durham, NC: Acorn Press, 1985.

_____. *Seeds of Consciousness*. Jean Dunn, org. Durham, NC: Acorn Press, 1990.

Sri Ramana Maharshi, *Be as You Are*, org. David Godman. Nova Delhi: Penguin Books India, 1992.

Muni, Ganapathi. *Sri Ramana Gita*. Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanashramam, 1992.

Poonja, Sri H. W. L. *The Truth Is*. Huntington Beach, CA: Yudhishtara, 1995.

_____. *Wake Up and Roar*, vols. I e II. Maui, Havaí: Pacific Center Publications, 1992.

Osho, *Meditation: The Art of Ecstasy*. Nova York: Harper Collins, 1978. [*Meditação: A arte do êxtase*, publicado pela Editora Cultrix, São Paulo, 1979.]

Swami Ramananda Saraswati, trad. *Advaita Bodha Deepika*. Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanashramam, 1990.

_____. org. *Talks with Sri Ramana Maharshi*. Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanashramam, 1984.

_____. trad. *Tripura Rahasya*. Tiruvannamalai, Índia: Sri Ramanashramam, 1989.

Swami Venkatesananda, trad. *Yoga Vasistha: The Supreme Yoga*. Shivanandanagar, Uttar Pradesh, Índia: Divine Life Society, 1991. Woodroffe, John (Arthur Avalon). *The Serpent Power*. Madras, Índia: Ganesh & Co., 1989.

PRANA

*O Segredo da Cura
pela Yoga*

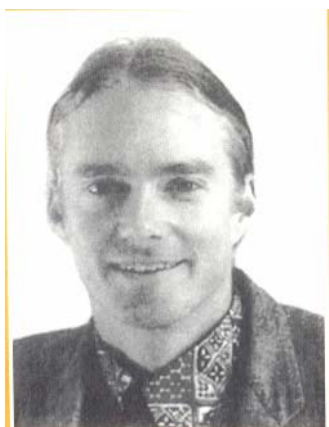
Atreya

Prana é a força vital que anima tudo o que existe no universo, razão pela qual todos os sistemas de medicina natural e de cura se baseiam no entendimento de como manter essa força vital em equilíbrio. A ciência yogue do pranayama e seus vários exercícios respiratórios têm como fundamento a compreensão do conceito de prana e do modo como trabalhar com essa energia.

Neste livro, o autor combina técnicas de yoga - respiração, prana e práticas ayurvédicas - para apresentar um guia passo a passo que ajuda a manter o equilíbrio físico e mental. A importância de conectar tanto o praticante dessas técnicas quanto o paciente a uma fonte primordial de bem-estar é enfatizada.

Repleto de informações úteis e ilustrado de modo a ajudar o leitor a aplicar com acerto as novas técnicas propostas por Atreya, este livro não é apenas uma excelente introdução para a prática da cura prânica; ele também pode ser usado como um manual de orientação tanto pelos leigos como pelos terapeutas que se interessam por essa nova modalidade de cura.

Sobre o autor:



Em sua busca pessoal pela cura, Atreya chegou à cura prânica. Ele viveu na Índia durante seis anos, estudando meditação, cura prânica e psicologia yôguica. Em 1991, encontrou o seu mestre que lhe ensinou um antigo método de auto-análise. Embora tenha nascido na Califórnia do Sul, Atreya vive em Paris, onde pratica cura ayurvédica e prânica. No momento, está escrevendo um segundo livro sobre medicina ayurvédica.

Pede-se que os grupos que queiram promover cursos e seminários entrem em contato com Atreya por intermédio do seu editor no endereço abaixo:

SAMUEL WEISER
P O. Box 612
York Beach, ME 03910-0612
Estados Unidos

Peça catálogo gratuito à
EDITORA PENSAMENTO
Rua Dr. Mário Vicente, 374 - Fone: 272-1399
04270-000 - Sao Paulo, SP